SABERVIVIR

tve

sabervivirtv.com



Dra. Marian Rojas

PROTÉGETE DE LAS PERSONAS TÓXICAS

CLAVES PARA QUE NO TE AFECTEN

LAS GRASAS BUENAS CON EFECTO ANTI INFLAMATORIO

Analgésicos, antibióticos...

FÁRMACOS Y ALIMENTOS

QUE NO CONVIENE MEZCLAR

¿PIERDES CABELLO? DESCUBRE SI ES UN PROBLEMA DE SALUD

EL NUEVO MÉTODO PARA ADELGAZAR

EL SECRETO ESTÁ EN COMBINAR BIEN LOS ALIMENTOS

Dr. Valentín Fuster

CORAZÓN MÁS FUERTE

HÁBITOS QUE REJUVENECEN LAS ARTERIAS Y PREVIENEN EL INFARTO

N.º 288 - PVP 3 € - CANARIAS 3,15 €

9 771576 816005 00288

ANUNCIADO EN TV





Deja de darle vueltas, *duerme como necesitas*





Ayuda a **conciliar** el sueño

Ayuda a **conciliar** y **mantener** el sueño toda la noche



NOVEDAD

ANA MARIA LAJUSTICIA

¿Sueñas con dormir profundamente? ¿Te cuesta conciliar el sueño cada vez que cambian la hora? Necesitas regular tu reloj interno con suficiente antelación: no lo dudes, ***¡Elige un buen descanso!***

WWW.ANAMARIALAJUSTICIA.COM



Sumario

N.º 288

ACTUALIDAD

4 **Actualidad**

6 **Avances médicos**
Metabolómica: diagnosticar antes de tener síntomas

8 **Tribuna médica**
Por el Dr. Manel Esteller

10 **Dieta**
El nuevo método de los 3 platos para adelgazar

SALUD

18 **Consejos de Salud**

20 **DOSSIER**
Un corazón más fuerte, por el Dr. Valentín Fuster

28 **Vivir más y mejor**
¿Qué ejercicio hacer para estar más joven?

30 **El síntoma**
Notar el cuerpo dolorido

32 **Terapias manuales**
Estira y moviliza tus articulaciones

34 **Salud activa**
¿Tu pelo se cae por falta de salud?

40 **Prevenir**
Los fármacos y alimentos que no conviene mezclar

44 **El médico en casa**
El botiquín básico para casa y para el coche

46 **Mente sana**
Protégete de las personas tóxicas, por la Dra. Marian Rojas Estapé

50 **Cuida tu cuerpo**
Estrógenos, la hormona protectora

54 **Consulta médica**

NUTRICIÓN

58 **Consejos de Nutrición**

60 **Nutrición**
Grasas con efecto antiinflamatorio

66 **Alimentos del mes**
Aumentar la vitalidad, pero no las calorías

70 **Compra saludable**
Elegir bien los cereales de desayuno

72 **Compara y elige**
Ensaladas completas que aportan proteínas

74 **La cocina de Sergio**
Platos muy ricos en calcio

82 **Consulta de nutrición**



Combinar bien los alimentos es clave para perder volumen y grasa
PÁG. 10

BELLEZA

84 **Consejos de Belleza**

86 **Belleza**
La transición al cabello canoso

90 **En forma**
Pierde volumen donde de verdad lo necesitas

96 **Juegos de memoria**

98 **Propuestas del mes**

NUESTRO COMITÉ DE EXPERTOS



DR. MANEL ESTELLER
Instituto de Investigación Josep Carreras



DRA. MARIAN ROJAS ESTAPÉ
Psiquiatra. Autora de *Recupera tu mente, reconquista tu vida*



DR. VALENTÍN FUSTER
Dir. general del CNIC. Dir. del Mount Sinai Fuster Heart Hospital



LAURA PÉREZ NAHARRO
Nutricionista-dietista experta en nutrición clínica



DR. DAVID WISHART
Fundador del Centro de Innovación en Metabolómica



DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA
Medicina General

ENTIDADES SANITARIAS COLABORADORAS

Y además: Academia Española de Dermatología y Venereología, Consejo General de Dentistas de España, Sociedad Española de Nefrología, Sociedad Española de Neumología, Sociedad Española de Neurología, Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, Sociedad Española de Reumatología, Sociedad Española de Otorrinolaringología



Un 19 % menos de enfermedad cardiaca

Dormir más el fin de semana sí es bueno para el corazón

● **Desde siempre se ha dicho que, si se padece** insomnio, conviene acostarse y levantarse siempre a la misma hora. También los fines de semana. Pero si el problema no es la falta de sueño sino la acumulación de tareas diarias y los madrugones, que llevan a dormir menos de 7 horas, permanecer más tiempo en la cama el fin de semana puede ayudar a reducir la carga del corazón.

● **La investigación que lo demuestra,** presentada en una reunión de la Sociedad Europea de Cardiología, estudió los hábitos de más de 90.000 personas durante 14 años y comprobó que quienes duermen más los fines de semana tienen un 19 % menos de probabilidades de desarrollar enfermedades cardiacas que los que se levantan temprano también los días festivos.

LIBROS ÚTILES PARA CUIDARTE



BIENESTAR
EL PODER DE LA ATENCIÓN
RBA

● **El Dr. Ángel Martín propone** 20 ejercicios mentales muy prácticos para entrenar el cerebro y aumentar el bienestar físico y emocional.



SUPERACIÓN
NO SOY LO QUE VES
Cúpula

● **Reivindicar lo que somos** más allá de las apariencias. Anabel Domínguez cuenta cómo alcanzar una vida plena siendo diferente.

Malos resultados

Intrusismo a la hora de hacer retoques estéticos

Una encuesta realizada por la Sociedad Catalana de Cirugía Plástica, Reparadora y Estética entre sus especialistas indica que la gran mayoría de ellos, más del 90 %, ha tenido que enmendar errores en procedimientos estéticos realizados por médicos que no tenían esta especialidad médica.



95 % de precisión

Diagnosticar el autismo en menos tiempo

Investigadores de la Universidad de Virginia (EE. UU.) han desarrollado un método que identifica precozmente el autismo: una técnica de imagen llamada morfometría estudia el cerebro e identifica cambios en la estructura cerebral ocasionados por genes que se relacionan con el autismo. Hasta ahora el diagnóstico se realiza a través de la conducta de la persona, lo que en muchos casos retrasa y da lugar a errores en la detección.



Plásticos y riñón

La presencia de microplásticos en los sistemas urinario y renal se relaciona con cáncer de vejiga, enfermedad renal crónica, infecciones de orina e incontinencia.

Mejor salud mental

Por qué recetar Naturaleza en lugar de fármacos

Un programa llevado a cabo en Inglaterra para conectar a las personas con la Naturaleza ha comprobado que tiene grandes beneficios en la salud mental: aumenta el sentimiendo de felicidad y de que la vida vale la pena, y rebaja la ansiedad. Además, es mucho más barato que otros tratamientos.

Llevan unos **17** mg de nicotina, pero con 6 mg el corazón ya se acelera

POR QUÉ NO USAR LAS BOLSAS DE NICOTINA PARA LA BOCA

1. **Este sustituto del tabaco, conocido como snus blanco,** es una bolsa de nicotina que se introduce entre la mejilla y la encía.

2. **Muchos piensan que es menos dañino que el tabaco,** pero no es así porque contiene una larga lista de tóxicos, como un cigarrillo.

3. **Los neumólogos han alertado del riesgo de utilizarlas,** ya que sus compuestos alteran la salud y aumentan el riesgo de cáncer.



El cerebro está en modo alerta

Durante la regla se tiene más agilidad mental

- **Muchas mujeres piensan que su rendimiento** y su concentración es peor los días que tienen el periodo o justo antes de la ovulación; no obstante, en ese momento el cerebro trabaja mejor de lo que creen.
- **La investigación, publicada en la revista** *Neuropsychology*, tenía como objetivo inicial saber por qué se producen más lesiones musculoesqueléticas en atletas de entre 18 y 35 años durante la menstruación.
- **Sin embargo, se llevaron la sorpresa** de que, sometiéndolas a determinados test de agilidad visual, cognitiva y motora (una de las pruebas consistió en pulsar rápidamente un botón cada vez que aparecía una cara sonriente en una pantalla), los mejores resultados y los tiempos de reacción más cortos se obtenían en el grupo de mujeres que estaban menstruando. El estado de ánimo, en cambio, era peor en ellas.

Diagnóstico exprés

Una mascarilla inteligente para evaluar la respiración

El Instituto Tecnológico de California, Caltech (EE. UU.), ha desarrollado una mascarilla –bautizada como EBCare– que monitorea la respiración para detectar posibles problemas de salud como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o infecciones posteriores a la COVID-19. Obtiene los datos analizando, en tiempo real, las sustancias químicas presentes en el aliento.



Estudiar el metaboloma aún es caro, pero en un futuro quizá sea una prueba rutinaria

Diagnosticar antes de tener síntomas

SE CONOCE COMO METABOLÓMICA

Es el estudio de unas sustancias que genera nuestro cuerpo, los metabolitos, y tiene a científicos y médicos entusiasmados. Saber Vivir ha entrevistado en exclusiva a su creador

En nuestro interior hay un continuo proceso de acción/reacción. Por cada cosa que ocurre, por cada función metabólica y cada vez que un órgano o glándula trabaja, se genera otra reacción –o varias– y, muchas veces, también sustancias (hormonas, desechos...). Unas de esas sustancias son los metabolitos. Se trata de pequeñas moléculas que se instalan en nuestras células y nuestros tejidos y fluidos, y se originan, como decimos, con cada proceso químico que realizan nuestras células y órganos durante su funcionamiento.

- **Estudiar qué tipo de metabolitos tenemos** y cuántos va a suponer la gran revolución a la hora de comprender y diagnosticar las enfermedades.
- **Porque los resultados de ese análisis reflejan** directamente el estado en el que se encuentra nuestro organismo y permite identificar desequilibrios mucho antes de que se manifieste una enfermedad.

Cómo se aplica la Metabolómica

Los médicos recogen muestras de sangre, orina o tejidos (en este caso tal y como se hace ahora, mediante una biopsia). Luego, utilizan técnicas avanzadas como la resonancia magnética nuclear (RMN) o la espectrometría de masas para analizar los metabolitos, las moléculas presentes en esas muestras. Eso permite obtener una "fotografía" detallada del metabolismo en un momento concreto.

- **Pongamos un ejemplo muy sencillo:** imagina que te sientes siempre cansada y te cuesta concentrarte. Un médico puede utilizar la Metabolómica para analizar tus metabolitos y saber si te falta una vitamina específica o si tu cuerpo no está procesando bien los azúcares. Con esta información, puede recomendarte cambios en la dieta o un tratamiento para esa causa concreta. Para comprender mejor esta revolución diagnóstica hemos entrevistado a su creador, el doctor David Wishart, investigador y profesor de la Universidad de Alberta (Canadá).

Entrevista en exclusiva

CONOCER EL METABOLOMA HUMANO



DR. DAVID WISHART

Fundador del Centro de Innovación en Metabolómica (Canadá)

Este eminente investigador y padre de la Metabolómica fue invitado recientemente por CosmoCaixa a Barcelona y, puesto que esta técnica quizá lidere los diagnósticos del futuro, hemos querido que nos explique de primera mano todos sus pormenores.

¿Cuándo surgió su interés por los metabolitos?

Fue hace más de 25 años. Tenía un pariente enfermo y los médicos tardaron tres años en averiguar qué le pasaba. Tiempo después, leí un artículo que explicaba cómo un médico usó una prueba llamada espectroscopia por resonancia magnética nuclear (RMN) para analizar la orina de un paciente que tenía la misma enfermedad que mi familiar. La comparó con una muestra de una persona sana y pudo detectar las diferencias. Ahí me di cuenta de que se podía usar la espectroscopia para hacer diagnósticos muy rápidos. Con esta tecnología mi pariente hubiese tenido su diagnóstico en dos minutos en lugar de tener que esperar tres años.

¿Cuántos metabolitos relacionados con dolencias se conocen?

A diferencia del genoma, de los genes –que ya conocemos–, el metaboloma es aún un universo inexplorado. Conocemos la existencia de 250.000 metabolitos y, de momento sabemos de unos 5.000 que parecen afectar la salud humana. Aún nos queda mucho por conocer, pero cada día se descubre algo nuevo sobre estas moléculas, si son buenas o malas y su función en el organismo.

¿Cuál es su principal investigación actual sobre el metaboloma?

Desde hace casi 20 años lidero el Proyecto del Metaboloma Humano –algo similar al Proyecto del Genoma Humano– para descubrir e identificar nuevos metabolitos.

> La prueba del talón del recién nacido se basa en esta técnica, que se puede usar como diagnóstico en adultos

Para interpretar los datos, que son ingentes y se producen a una velocidad rapidísima, nos ayudamos de la inteligencia artificial. Con ella también podemos escanear y resumir los millones de libros que se han escrito en los últimos cien años sobre químicos del cuerpo y así extraer información útil de la literatura científica.

¿Qué aplicaciones de la Metabolómica en medicina destacaría?

Son muchas sus aplicaciones relacionadas con la vida. De hecho, el cribado neonatal que se le hace a un recién nacido es una prueba metabolómica, pero parece ser muy efectiva también para predecir si alguien tendrá diabetes 10 o 15 años antes de que realmente la desarrolle. Por otro lado, hay metabolitos que se han descubierto en los últimos diez años que se llaman oncometabolitos, producidos por el propio cuerpo y que causan cáncer.

> El Metaboloma Humano puede constar de más de 5 millones de metabolitos, unos buenos y otros malos

¿Cambiar los metabolitos podría curarnos?

- **Ahora nos estamos dando cuenta de que el cáncer es más una enfermedad metabólica,** y que algunas de las mejores formas de tratarlo podrían ser a través de modificar el metabolismo o modificar la dieta.
- **Parece ser también que el alzhéimer se debe a metabolitos** producidos por el intestino. La Metabolómica nos está enseñando mucho sobre la fisiología humana y sobre los procesos de envejecimiento y demencia.
- **La Metabolómica podrá diagnosticar o predecir enfermedades** con una muestra de orina, de sangre o de saliva (analizando 1.000 metabolitos). Pero antes hay que completar el Metaboloma Humano, que puede constar de más de 5 millones de metabolitos.

Tribuna médica

SE AVECINA UNA REVOLUCIÓN EN EL TRATAMIENTO DE LA OSTEOPOROSIS



DR. MANEL ESTELLER
Investigador del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

• **Es cierto que es una enfermedad silenciosa:** de pronto, espontáneamente, se rompe un hueso. O una caída, que debería ser inocua y no tener consecuencias serias, fractura la cadera dejando a la persona inmóvil por un tiempo. La osteoporosis es frecuente sobre todo en la mujer y afecta especialmente a la columna vertebral y al fémur. Podemos imaginarla como si nuestros huesos se hubieran convertido en cristal y estallan por cualquier gesto inesperado, por un sobreesfuerzo o por un golpe.

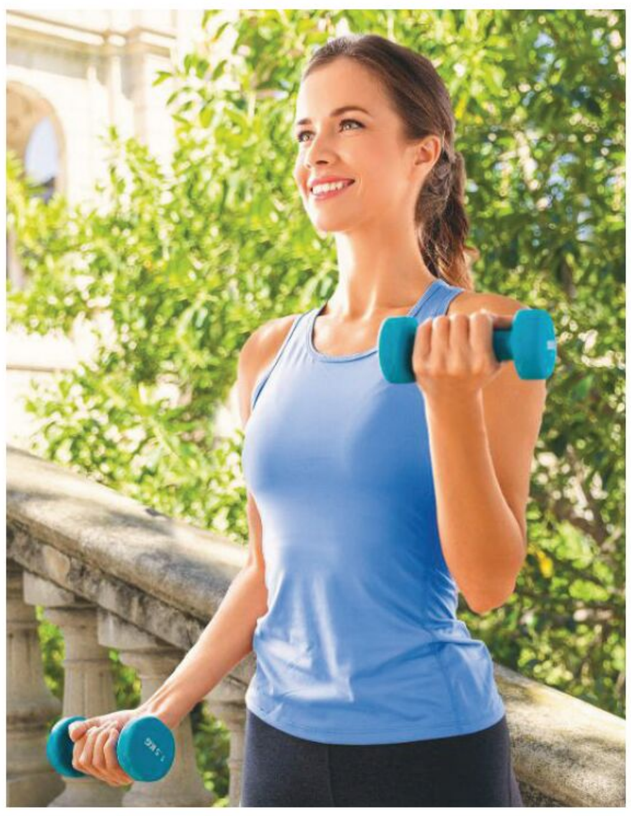
Se necesitan nuevos fármacos para la osteoporosis porque los actuales tienen una eficacia limitada y efectos secundarios

• **Es común que se desencadene tras la menopausia,** con la bajada de estrógenos, pero los hombres también la padecen de forma similar, aunque en ellos se asocia a la disminución de testosterona.

• **Las causas hereditarias de la osteoporosis no son,** en cambio, demasiado frecuentes. Pero sí las alteraciones en otras hormonas que no son ni estrógenos y ni testosterona, sino que se originan en las glándulas tiroides y paratiroideas, y que conviene mirar y estudiar cuando se hace el diagnóstico. Pasar mucho tiempo encamado es otra posible causa: una persona que ya no se levanta de la cama sufrirá una osteoporosis rampante, aparte de muchos otros problemas de salud. Como caso más extremo hay que mencionar el de los astronautas: la ingravidez del espacio no permite que hagan ejercicios de impacto ni que se fije bien el calcio. Finalmente, durante la lactancia materna se puede producir cierto debilitamiento del hueso, pero es reversible y se recupera cuando finaliza el periodo de amamantamiento.

• **Pronto habrá nuevos fármacos que complementarán** o sustituirán los actuales, de eficacia limitada. El más común son los bifosfonatos, que ayudan a evitar el desgaste óseo. Nos refuerzan, pero pueden producir efectos secundarios. Otros tratamientos actúan regulando e imitando la acción de hormonas producidas por las glándulas tiroides y paratiroides, ayudando a que haya buenos niveles de calcio en sangre y a que se forme hueso. El reciente descubrimiento de una nueva hormona relacionada con la lactancia quizá suponga una revolución similar a los exitosos fármacos antiobesidad que están haciendo furor ahora. Ojalá sea así, porque la fractura de cadera del anciano se asocia a una alta mortalidad.

• **Sin dejar de lado la prevención.** No podemos olvidar que una estupenda herramienta preventiva –antes de que aparezca la osteoporosis– es el ejercicio físico, en especial el de impacto moderado, como andar o correr. Si se hiciera desde bien joven, se tomara algo de sol y se siguiera la alimentación correcta, los huesos serían más solidos ya a edades tempranas.



Forticoll®

PIEL Y CABELLO

Potencia tu belleza desde el interior

Trata de raíz el envejecimiento de la piel, disminuyendo las arrugas y mejorando significativamente la elasticidad y la hidratación de la piel

El colágeno es el componente estructural más importante de la piel. El envejecimiento natural de la piel implica la pérdida de colágeno en la capa más profunda de la piel (llamada dermis), donde las cremas cosméticas no llegan a ser efectivas. Durante este proceso la piel pierde firmeza y elasticidad, comenzando la aparición de arrugas.

Los estudios clínicos in vivo (realizados con personas) demuestran que Verisol® actúa en las capas dérmicas profundas y trata de raíz el envejecimiento de la piel al estimular la síntesis de colágeno y de elastina. De este modo, un consumo continuado implica la disminución en la profundidad de las arrugas y mejora significativamente la elasticidad y la hidratación de la piel.

VITAMINA C - VITAMINA E - ALOE VERA - L-CISTINA - COENZIMA Q10 - ÁCIDO HIALURÓNICO

Descubre toda nuestra gama de colágenos en tu herbolario o tienda dietética favorita!



MÁS INFORMACIÓN EN: WWW.FORTICOLL.COM @forticoll @forticoll

Verisol® Péptidos Bioactivos: www.gelita.com

El nuevo método para adelgazar

CON 3 TIPOS DE PLATOS





Siguiendo estas recomendaciones podrás comer lo máximo posible a la vez que mantienes un déficit calórico que te permite reducir los kilos de más. La clave está en combinar bien los alimentos



LAURA PÉREZ NAHARRO

Nutricionista y dietista

Estamos acostumbrados a asociar la pérdida de peso con hacer sacrificios, pero renunciar a ciertos alimentos, contar calorías y hacer reajustes cada día ni es viable ni funciona.

• **Para ayudar a mis pacientes a lograr un peso saludable he creado** *El método de los 3 platos*. Lo he plasmado en un libro editado por RBA, pero quiero compartirlo también en estas páginas. Siguiéndolo no solo se pierde grasa, sino que se aprende a comer sano y equilibrado sin hacer dieta y sin restricciones y a organizar, de forma muy sencilla, los almuerzos y las cenas de la semana. Es una manera rápida de saber, con solo mirarlo, si el plato que nos hemos preparado nos va a cargar de calorías innecesarias o si, por el contrario, nos va a llenar de nutrientes, de alimentos saciantes y de buena energía.

EN QUÉ SE BASA

El planteamiento es bien sencillo: propongo 3 maneras de armar los platos combinando de distinta forma los diferentes grupos de alimentos (como ves en la columna de la página derecha): las verduras, las legumbres, los carbohidratos (preferentemente los elaborados con grano entero), las proteínas magras (de carnes blancas, pescados, quesos y huevos) y las grasas.

• **Con el aceite de oliva virgen extra, los frutos secos,** las semillas, el aguacate y las aceitunas obtendre-

Cómo aplicarlo si quieres perder grasa

• **Semanas 1 y 2.** Comienza a aplicar el método de forma relajada para familiarizarte con las proporciones.

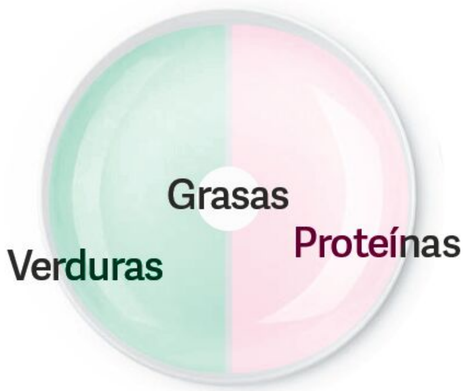
• **Semana 3.** Establece ya una frecuencia semanal para cada tipo de plato. Si, por ejemplo, te has propuesto perder grasa, puedes seguir la siguiente frecuencia:

En los almuerzos: Replica el plato tipo 1 tres días; el tipo 2 dos días, y el tipo 3 también dos días.

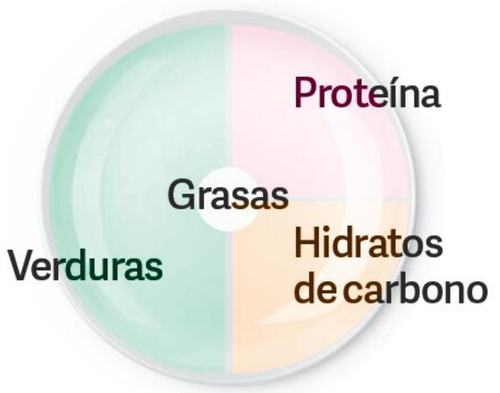
En las cenas: Sigue el plato tipo 1 cuatro días en semana; el tipo 2 dos días, y el tipo 3 un único día.

3 FORMAS DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

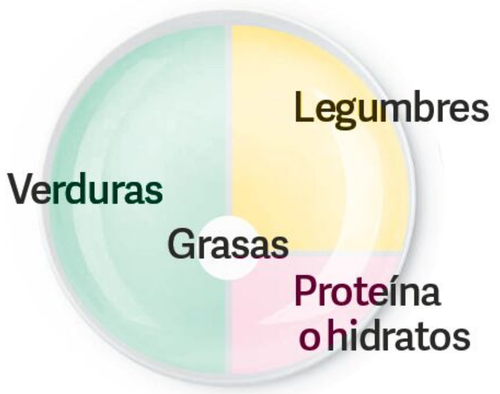
En los tres modelos se incluye una pequeña proporción de grasa (círculo en el centro). El resto de alimentos están presentes en más cantidad.



✤ **PLATO TIPO 1: Casi la mitad del plato son verduras** (por ejemplo, una ensalada de espinacas, nueces y queso fresco) y la otra mitad proteínas con algún vegetal más (ternera guisada con verduras).



✤ **PLATO TIPO 2: Las verduras siguen siendo** las grandes protagonistas (por ejemplo, ensalada de tomate y aguacate); y la otra mitad se divide, a su vez, en proteína y en hidratos (salmón con patatas y calabacín).



✤ **PLATO TIPO 3: Las verduras ocupan, de nuevo, casi la mitad** del plato; y una gran parte de la otra mitad se reserva para legumbres, con una pequeña porción para más proteína (esta vez animal) o, si se prefiere, para hidratos de carbono.

Sabrás que estás añadiendo un alimento en la proporción adecuada por el volumen que ocupa, no por su peso

mos esas grasas. De todos modos, como verás en el dibujo de los platos, estas grasas buenas están en mucha menos cantidad que los demás tipos de alimentos: si añadimos aceite, lo haremos con un difusor y pulverizando un par de veces; si agregamos frutos secos, nos ceñiremos a un puñadito; si nos preparamos una ensalada con aguacate, añadiremos solo unos trozos y no la fruta entera, ya que nos aportaría un exceso de calorías que seguramente impidan un déficit calórico.

• **La mejor referencia visual.** Aunque visualmente representemos un plato dividido en diferentes proporciones, eso no significa que siempre tengas que comer a base de un plato único. Uso esa fórmula para representar las proporciones, pero estas se pueden adaptar perfectamente a un primero y un segundo. De hecho, es recomendable hacerlo para así asegurarnos un correcto aporte de verduras que son la gran base de cualquiera de los 3 tipos de plato propuestos. En ellos, la proporción de alimentos se basa en el volumen que ocupan y no en su peso.

LAS VENTAJAS DE SEGUIR ESTE SISTEMA

Respetar la proporción de cada tipo de plato no solo te permite improvisar, adaptar diferentes recetas y comer de forma más equilibrada sin depender de una dieta en concreto. También te va a permitir mejorar tu composición corporal a través de una pérdida de grasa que se va a mantener en el tiempo porque no reduce la cantidad de comida sino la composición de esta. Y ese es el gran secreto para lograr el déficit calórico y repetir día tras día hábitos alimentarios saludables.

• **Te aporta más autonomía y flexibilidad.** A diferencia de una dieta que te impone un menú estricto, *El método de los 3 platos* te da la libertad de adaptar tus comidas según tus gustos, tu estilo de vida, tu disponibilidad de tiempo y, por supuesto, tu presupuesto económico.

• **Es un enfoque educativo.** Las dietas suelen centrarse en restringir o eliminar ciertos alimentos, sin enseñar realmente a comer saludable. Este método, en cambio, educa sobre cómo combinar adecuadamente los alimentos, para que podamos tomar decisiones por nuestra cuenta, sin generar dependencia.

• **No hay restricciones.** Las dietas suelen eliminar carbohidratos, grasas o algunos alimentos, creando un sentimiento de privación. Aquí no lo recomendamos. La clave más eficaz a largo plazo es enseñar a combinar esos alimentos de forma equilibrada, evitando así la ansiedad y el estrés asociados siempre con las prohibiciones.

• **Es sostenible en el tiempo.** Es muy complicado mantener una dieta restrictiva porque la mente acaba volviéndose en tu contra. Eso también se evita con este método, que es sumamente fácil de llevar a la práctica a diario porque se adapta a ti. Ambas cosas permiten crear hábitos saludables que perduren, sin que aparezca el temido efecto rebote al dejar la dieta. Sigue los menús de las páginas siguientes o úsalos como referencia.





Una buena proporción de alimentos mejora el peso.

RECETAS TRADICIONALES ADAPTADAS AL MÉTODO

Con este ejemplo de recetas aún te resultará más fácil saber si estás dando prioridad a los alimentos antikilos.

Con muchas verduras

PAELLA DE ARROZ INTEGRAL

En recetas que incorporen arroz es frecuente dar prioridad a esos carbohidratos, pero la clave está en añadir una generosa porción de verduras (que habrás tomado también en el primero como ensalada o puré) junto con proteínas de calidad.

Antes, una ensalada

PORCIÓN DE PIZZA

La solución a los kilos de más no es prohibir la *pizza*, sino optar por una con base integral que incorpore ingredientes de calidad. Tomar antes una adecuada porción de vegetales que tengas que masticar te ayudará, además, a ceñirte a una única porción.

Más judías que patatas

ENSALADA CAMPERA

Elige una base de judías verdes y tomate. Añade una patata mediana por persona, huevo, atún y aliña con aceite de oliva, sal y especias. Al basar la receta en una cantidad generosa de verduras, su aporte calórico es más bajo que si el alimento más abundante es la patata.

Con un toque proteico

PLATO DE PASTA Y QUESO FETA

Por lo general, las ensaladas de pasta se preparan sin vegetales, lo cual es un error. Tomates, pimientos, pepino, verduras de hoja verde o brócoli deberían ser la base, junto a un aporte proteico moderado y algo de pasta. Así engordan mucho menos.



Menú mensual

Come más y mejor

La dieta perfecta es aquella que te permite comer sabroso y saciarte, a la vez que cuida tu salud y tu peso

Una vez que se aplican e interiorizan las proporciones adecuadas, es fácil improvisar o adaptar recetas y seguir comiendo de forma equilibrada.



DESAYUNOS Y TENTEMPIÉS

A una bebida vegetal sin azúcares añadidos o un lácteo y/o café suma...

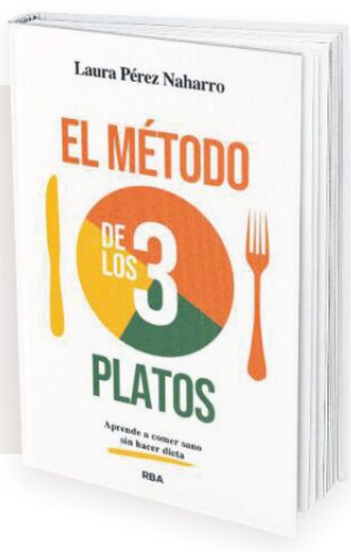
- **Carbohidratos complejos:** pan integral, copos de avena, cereales sin azúcares añadidos.
- **Proteína:** queso magro (fresco o *mozzarella*), conserva de pescado, tofu, huevo, yogur proteico.
- **Grasa:** aceite de oliva, aguacate, frutos secos, chocolate 85 %, semillas.
- **Fruta y/o verdura:** incluirlas es opcional pero siempre muy recomendable.

Hacer un tentempié a media mañana no es necesario, pero una fruta siempre es bienvenida.

- **Opción 1. Desayuno:** Café con leche semi, tostada integral con aceite, tomate, queso fresco y orégano y una pera. **Merienda (opcional):** Un yogur natural con arándanos y canela.
- **Opción 2. Desayuno:** Bol de yogur proteico natural con melón en dados, anacardos y canela. **Merienda (opcional):** Un café descafeinado y un queso fresco batido con piña troceada.

EL PLAN COMPLETO

En el libro *El método de los 3 platos* (RBA) vas a encontrar mucha más información y más claves para aplicar este sencillo y eficaz planteamiento.



Día 1	Día 2
Comida: Espaguetis de calabacín con tomate, *mozzarella* y orégano • Muslo de pollo con zanahoria • Tajada de melón **Cena:** Wok de verduras con semillas de sésamo • Fajita integral rellena de guacamole, soja texturizada y pimientos • Un yogur natural	**Comida:** Salteado de champiñones con sofrito y pimentón dulce de la Vera • Arroz basmati con espinacas, huevo y gambas • Un melocotón **Cena:** Ensalada de tomate, atún y cebolla • Pez espada a la plancha, acompañado de menestra de verduras • Un plátano
Día 7	**Día 8**
Comida: Crema de zanahorias • Ensalada campera de judías verdes, patata, atún y huevo cocido • Dos ciruelas **Cena:** Ensalada de espinacas, manzana, perlas de *mozzarella* y nueces troceadas • Pisto de verduras con guisantes • Un postre de soja natural	**Comida:** Pepino laminado con vinagreta de limón • Parrillada de verduras al romero, acompañada de boniato y lomo de salmón • Una pera **Cena:** Crema de puerros asados • Milhojas de berenjena, tomate, *mozzarella* y orégano • Un yogur natural con arándanos
Día 13	**Día 14**
Comida: Menestra de verduras en salsa de tomate • Tortilla de patata cocida y berenjena • Un kiwi **Cena:** Ensalada con base de rúcula, sandía, pepino, queso *cottage*, aceitunas negras y vinagre de Módena • Hamburguesa de ternera a la plancha • Una manzana	**Comida:** Crema fría de pepino • Ensalada de coliflor, patata y muslo de pollo marinado en tiras, condimentada con salsa de yogur casera • Plátano **Cena:** **Ensalada de papaya, melón y jamón crujiente** • Dorada a la plancha con pisto • Un yogur natural







Día 3

Comida: Ensalada de rúcula, pepino laminado, queso feta y naranja • Solomillo de cerdo con setas • 2 rodajas de piña

Cena: Espárragos a la plancha • Tostada integral con tomates deshidratados, pesto y tortilla francesa • Un yogur natural con uvas

Día 4

Comida: Salteado de judías verdes con jamón • Albóndigas de pollo sobre base de pisto de verduras • Una pera

Cena: Ensalada de canónigos, tomates cherry, higos, queso de cabra y nueces • Sepia a la plancha con pimientos del piquillo • Yogur natural

Día 5

Comida: Ensalada de tomate raf y cebolla morada • Wok de verduras con dados de tofu y arroz integral • Una manzana

Cena: Crema de calabacín y zanahoria • Poke de edamames sobre base de rúcula, cebolla encurtida, salmón ahumado y aguacate • Un kiwi

Día 6

Comida: Ensalada de alubias rojas en conserva, melva en aceite de oliva y aguacate, sobre base de tomate, pimiento y cebolla • Un melocotón

Cena: Revuelto de brócoli con gambas • Tortilla de espárragos en conserva • Una tajada de melón con canela

Día 9

Comida: Ensalada de rúcula, tomate seco y parmesano • Merluza con patata y escalivada • Un yogur natural

Cena: Wok de fideos de calabacín con gambas, sésamo y salsa de soja • Fajita integral de pechuga de pollo, guacamole y pimientos asados • Un kiwi

Día 10

Comida: *Carpaccio* de pepino • Ensalada de pasta integral sobre base de canónigos, tomates asados, queso feta y albahaca • Una pera

Cena: Pimientos de Padrón en la freidora de aire • Tostada integral con tomate y pollo marinado • 2 rodajas de piña

Día 11

Comida: Repollo con ajitos y pimentón dulce de la Vera • Habas con sofrito y jamón curado • Plátano

Cena: Tomate aliñado con aceite, sal, vinagre de manzana y pimienta • Revuelto de setas con huevo, acompañado de dorada a la plancha • Una naranja

Día 12

Comida: Ensalada de garbanzos, langostinos y aguacate, sobre base de brotes tiernos, remolacha, pera y cebolla morada • 2 ciruelas

Cena: Calabacín relleno de sofrito de cebolla y pimiento, soja texturizada, *mozzarella* y orégano • Un yogur natural

Día 15

Comida: Poke de quinoa sobre base de pimientos asados, con huevo cocido, atún, aceitunas y cebolla • Un melocotón

Cena: Bastones de zanahoria en la freidora de aire con escalivada untable • Ensalada de tomate, patata, aguacate y queso fresco • Una pera

Día 16

Comida: Hélices de lentejas rojas sobre base de lechuga de roble, remolacha, pera, *mozzarella* y anacardos • Manzana

Cena: Hummus de berenjena con bastones de pepino • Sándwich integral de pimientos asados y sardinillas en aceite de oliva • 2 ciruelas

Día 17

Comida: Gazpacho de melón y menta • Pisto de verduras con alubias en conserva, huevo poché y albahaca • Una tajada de melón con canela

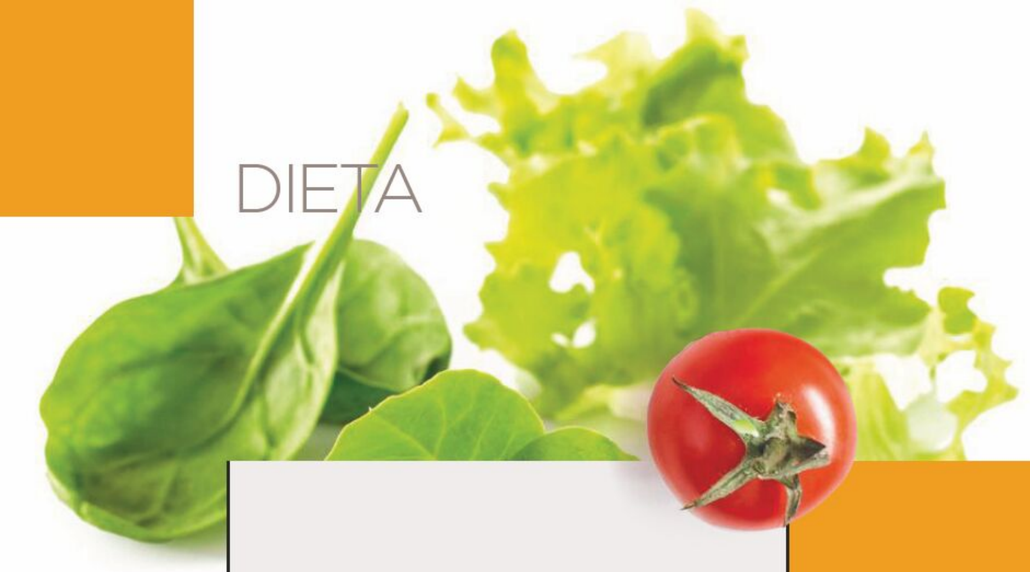
Cena: Tomates raf rellenos de verduras asadas y sésamo • Tortilla de espinacas y gambas • Un yogur natural con piña

Día 18

Comida: Cogollos con atún, aceite, sal y vinagre • Lentejas guisadas con calabaza, calabacín y brócoli • Una naranja

Cena: Corazones de alcachofa con taquitos de jamón curado • Pez espada a la plancha, acompañado de pimientos asados • Una taza de uvas







Día 19

Comida: *Carpaccio* de tomate con rúcula, queso feta y vinagreta balsámica • Lomo de cerdo guisado con verduras • Un melocotón

Cena: Ensalada de coliflor con salsa de yogur • Tostada integral con aceite, lacón, uvas laminadas y tomate seco • Un kiwi

Día 20

Comida: Ensalada de lechuga, tomate y cebolla • **Paella de arroz integral, con soja texturizada, alcachofas y pimientos** • 2 ciruelas

Cena: Wok de verduras con gambas y salsa de soja • Tortilla de champiñones, puerros y cebollino • Una manzana

Día 21

Comida: Gazpacho • Garbanzos en conserva, salteados con pimentón de la Vera, repollo y huevo • Una naranja

Cena: Ensalada de remolacha, tomates cherry y queso fresco • Merluza al microondas sobre base de calabacín y patata laminada • 2 rodajas de piña

Día 22

Comida: Salteado de brócoli • Tortilla de boniato, zanahoria, calabaza y cebolla morada • Una pera

Cena: Pimiento rojo, en la freidora de aire, relleno de pisto de verduras, tiras de pechuga de pollo y *mozzarella* • Yogur natural con uvas laminadas

Día 23

Comida: Ensalada templada de alubias rojas sobre base de escalivada, langostinos y aguacate • Un plátano

Cena: Crema de brócoli con arbolitos crujientes como guarnición • ***Frittata* de acelgas y zanahoria** • Yogur con una onza de chocolate 85 % cacao

Día 24

Comida: Lasaña de berenjenas rellena de acelgas y pechuga de pollo • Una tajada de melón

Cena: Sopa de tomate • Rollitos de jamón curado y espárragos en conserva, en la freidora de aire, acompañados de bastones de boniato • Un yogur natural con arándanos

Día 25

Comida: Cogollos aliñados • Espinacas rehogadas con ajo, espaguetis integrales, tomates deshidratados y sepia • Kiwi

Cena: *Carpaccio* de calabacín con queso *cottage* y nueces • Tostada integral con paté de pimientos asados y salmón ahumado • Pera



Día 26

Comida: Crema de puerros con pimiento, tomate y pepino troceado • Merluza guisada con verduras y patata • Una naranja

Cena: Espaguetis de calabacín con tomates cherry, guisantes, queso feta y pistachos • Un yogur proteico con una onza de chocolate 85 %

Día 27

Comida: Pepino aliñado • Plato combinado de solomillo de pavo al curry con arroz integral y judías verdes • Yogur con piña

Cena: Ensalada de rúcula, champiñones, salmón, queso *cottage* y aguacate • Tortilla de calabacín • 2 ciruelas



Día 28

Comida: Lentejas sobre base de brotes tiernos, tomate, naranja, maíz dulce, semillas de girasol y vinagreta de naranja • Un yogur natural

Cena: Bastones de zanahoria al horno • Una porción de *pizza* integral de tomate, *mozzarella* y espinacas • Un kiwi

Día 29

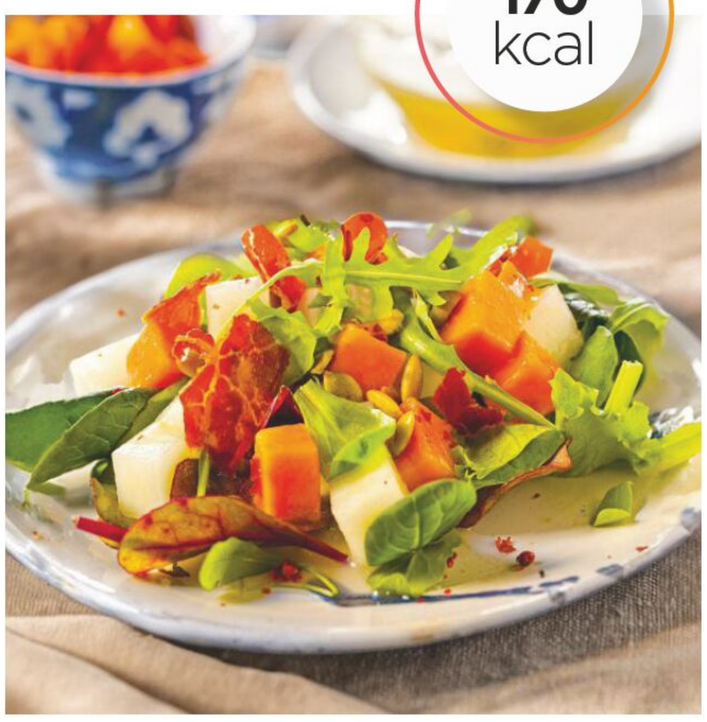
Comida: Gazpacho de remolacha • Pasta integral con salmón y salsa de yogur, sobre base de brócoli cocido • Un melocotón

Cena: Crema fría de melón con taquitos de jamón • Salteado de berenjena, calabacín, tofu marinado y salsa de soja • Una manzana

Día 30

Comida: Tomate raf con pesto y aguacate • Guiso de alubias con calabaza, pimiento y sepia • Una naranja

Cena: Milhojas de berenjena, calabacín y *mozzarella* • Tortilla de ajetes y cebolla • Un yogur de soja natural con una onza de chocolate 85 % cacao



Ensalada de papaya y melón

Tiempo: 35 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

• ½ papaya • ¼ de melón • 100 g de hojas de lechugas variadas • 20 g de rúcula • 20 g de canónigos • 4 lonchas de jamón curado • 1 cda. de pipas de calabaza • 4 cdas. de aceite de oliva • 1 cda. de vinagre de manzana

✣ **Precalienta** el horno a 200º. Dispón el jamón entre dos papeles de horno, ponlo encima de la bandeja y hornéalo 15 minutos. Pícalo y resérvalo.

✣ **Tuesta** las pipas con un poco de aceite de oliva y sazona. Pela la papaya y el melón, retira las semillas y córtalos en dados. Bate el resto del aceite con el vinagre de manzana, sal y pimienta.

✣ **Lava** la lechuga, los canónigos y la rúcula, y sécalos bien. Mézclalos con la papaya, el melón, el jamón picado y las pipas de calabaza tostadas. Aliña con la vinagreta, remueve unos instantes y sirve enseguida.



Paella de arroz integral

Tiempo: 50 minutos
Dificultad: Baja

Para 6 personas:

• 450 g de arroz integral • 100 g de pimiento verde • 150 g de pimiento rojo • 150 g de soja texturizada • 200 g de guisantes • 5 tomates maduros • 4 ajos • 3 alcachofas • 2 limones • 1 rama de perejil • Aceite de oliva • Sal

✣ **Ralla** los tomates y pica los ajos y el perejil. Corta los pimientos en tiras e hidrata la soja texturizada en un bol con agua caliente. Corta cada alcachofa en 8 partes y sumérgelas en un cuenco con agua fría y el zumo de los dos limones.

✣ **Calienta** una paella con un poco de aceite de oliva y cocina el tomate, el ajo y el perejil. Incorpora el pimiento, la alcachofa y la soja escurrida, removiendo. Agrega los guisantes, sal, y saltea.

✣ **Añade** el arroz en forma de cruz, desde los extremos de la paella, y vierte agua tibia hasta alcanzar la altura del cruce. Remueve suavemente y deja cocer 30 minutos.



Frittata de acelgas

Tiempo: 45 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

• 350 g de acelgas • 1 zanahoria • 1 cebolla • 1 ajo • 4 huevos • 150 g de queso tierno tipo *ricotta* • Nuez moscada • 2 cdas. de aceite de oliva virgen extra • 1 cda. de queso parmesano • Pimienta blanca • Sal

✣ **Corta** las hojas de las acelgas junto con la parte más tierna de las pencas en trozos de un dedo. Pela y pica la cebolla. Pela y corta la zanahoria en daditos.

✣ **Pon** una cazuela al fuego con aceite de oliva. Cocina la cebolla picada junto con el ajo majado. Añade la zanahoria y cocina a fuego medio. Cuando la zanahoria esté tierna, añade las acelgas, sal-pimienta y añade nuez moscada.

✣ **Escurre** las verduras, pásalas a un bol y añade los huevos batidos y el queso tierno desmenuzado. Vierte en una fuente engrasada con aceite, espolvorea con el parmesano y hornea a 190º.

Consejos de Salud



Comer más frutas y verduras, beber agua y evitar grasas y bebidas gaseosas evita que se agraven

DIVERTÍCULOS: QUÉ SON, POR QUÉ SALEN Y CÓMO SABER SI LOS TIENES

El 40 % de las personas mayores de 50 años tiene divertículos. Y el porcentaje va subiendo con la edad –hasta el 70 % a los 80 años–. La buena noticia es que solo en el 20 % de los casos dan problemas. Pero cuando los síntomas se presentan es crucial acudir al médico.

- **Los divertículos son pequeñas bolsas o saquitos** que sobresalen del intestino. Es la enfermedad del colon más frecuente. La mayoría de las personas descubren que los tienen al hacerse una colonoscopia, a menudo por otro motivo.
- **Una dieta baja en fibra y rica en carbohidratos** refinados, la obesidad y el sedentarismo favorecen su aparición. Si no dan molestias, basta con modificar los hábitos.
- **Pero si hay dolor abdominal en el lado izquierdo,** hinchazón, gases o cambios en la evacuación, podría ser una alerta. Si no se trata, puede derivar en una infección, sangrado o peritonitis.

PREVENCIÓN

✤ **Dormir separados.** Los ronquidos, que uno sea más caluroso que el otro o se mueva mucho perjudica el descanso y eso causa problemas de concentración, irritabilidad, dolor de cabeza y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular, entre otras. Según la Academia Americana de Medicina del Sueño, dormir separados es beneficioso para la salud y reduce los conflictos entre la pareja.

¿Sabías que...?

En la afección conocida como el "síndrome de la autocervecería", los microbios del intestino producen alcohol. Los síntomas se pueden confundir con una borrachera... sin haber bebido.

Salud en cifras

Un 95 %
es la probabilidad de curación de la hepatitis C en España. Ya solo hay 25.000 casos y está a punto de convertirse en una enfermedad rara.

1,12 millones
de españoles donaron sangre y plasma en 2023. Gracias a ello, se hicieron 1,74 millones de transfusiones en más de 464.000 pacientes.



MEJORA TU SALUD CON...

Romero

Además de por sus usos en la cocina, esta hierba aromática destaca por ser digestiva, depurativa y estimulante del sistema circulatorio... Se suele tomar en infusión. Y para **calmar el dolor de espalda, articular** o reumático, se aplica alcohol de romero con un masaje.

PRIMEROS CUIDADOS

Agua en el oído: inclina la cabeza con la oreja afectada hacia abajo. Coge el lóbulo con dos dedos y tira de él en varias direcciones. Bostezar o masticar también ayuda a que el agua drene.

Nuestros hijos



• Gafas de sol todo el año. **Los ojos de los niños son un 75 % más sensibles a los efectos nocivos de los rayos solares, según los oftalmólogos. Su cristalino no está del todo desarrollado, lo que aumenta el riesgo de problemas oculares. Es recomendable que usen gafas de sol homologadas todo el año, incluso en días nublados, así como gorras que protejan su rostro.**

DICCIONARIO MÉDICO FAMILIAR

• **Dispepsia:** dolor, pesadez, ardor, malestar o sensación de plenitud en el estómago. Se llama dispepsia funcional cuando no existe una causa como una úlcera.

• **Osteomielitis:** infección de los huesos, a menudo provocada por estafilococos. Los gérmenes pueden llegar al hueso a través de la sangre tras haber sufrido una lesión, cirugía, cateterismo...

• **Pleura:** membrana delgada que recubre el exterior de los pulmones y la pared interior de la cavidad torácica.

¿Sueles soñar despierto o desconectar de lo que estás haciendo?

Todos nos quedamos a veces mirando al infinito, pero si sucede con frecuencia e interfiere en la vida diaria, puede tratarse de un trastorno de desconexión cognitiva. Conviene consultar y no confundirlo con el déficit de atención, que incluye impulsividad.

Metales en los tampones

✤ **Un reciente estudio** publicado en la revista científica *Environment International* ha detectado la presencia de 16 metales en 30 muestras de tampones de 14 marcas. Aunque se necesitan más investigaciones, podrían tener efectos tóxicos al ser absorbidos por la capa o epitelio de la vagina.





LÍNEAS ROJAS QUE AVISAN DE UNA AMISTAD INSANA

Tener amigos aumenta nuestra calidad de vida, nuestro bienestar y hasta la seguridad en nosotros mismos. Pero para que esos beneficios se produzcan tiene que ser una amistad sincera, entregada y no obsesiva. Algunos psicólogos advierten de que estas señales o líneas rojas nos avisan de lo que no es una buena amistad:

• **Si notas que la otra persona no respeta los límites: por lo general no te escucha** y, sin tener todos los datos que tú le ibas a proporcionar, opina e insiste en que tomes una determinada decisión o que adoptes una postura concreta.

• **Cuando sientes que juzga todas tus decisiones y te queda la sensación** de estar equivocándote continuamente bajo su punto de vista (que no tiene por qué ser el tuyo).

• **Personaliza tus experiencias y dudas, y las analiza según sus propios traumas.** Una de las particularidades de una buena amistad es la empatía, ponerse en tu lugar. Por eso, no vale que te recomiende algo según sus propias experiencias, traumas o miedos.

Medicamentos: ácido fólico

Es la vitamina B9, que ayuda a producir células nuevas y glóbulos rojos. A menudo se administra en suplemento durante el embarazo para prevenir alteraciones congénitas en el feto. También en casos de anemia y celiaquía.

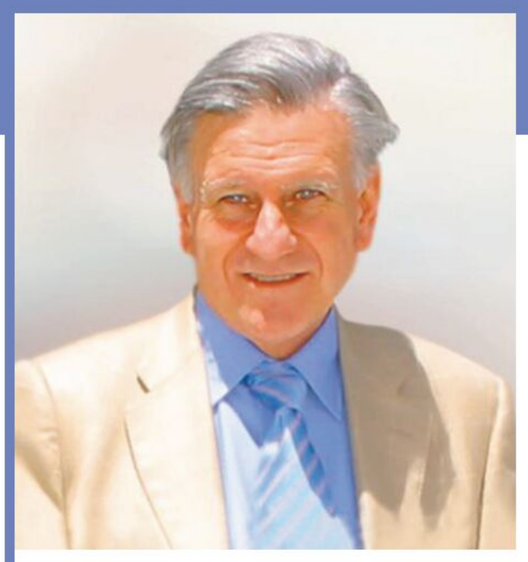
Salud para él: diabetes

Los hombres tienen hasta un 55 % más riesgo de desarrollar complicaciones de la diabetes, como problemas cardiovasculares, renales y de las extremidades inferiores. Un buen control de la enfermedad es clave para prevenirlos.



REJUVENECER LAS ARTERIAS

UN CORAZÓN MÁS FUERTE



DR. VALENTÍN FUSTER

Director general del CNIC y director del Mount Sinai Fuster Heart Hospital de Nueva York

La Ciencia y la Medicina actuales pueden hacer mucho por reparar un corazón dañado. Pero ese no es el mejor panorama; lo más adecuado es cuidarlo antes para evitar un infarto, un ictus o incluso el alzhéimer

Debo admitirles que mi concepción sobre el cuidado de la Salud –desde el punto de vista médico– no es ahora la misma que tiempo atrás. Hace diez años, y después de tratar a un número incontable de pacientes, mi mente cambió porque llegué a una conclusión: sabíamos bastante de la enfermedad cardiovascular pero muy poco de su prevención. Prevenir es fundamental, y no le estábamos dando la importancia que merecía ni ayudando del todo como queríamos a la gente. Desde entonces, he dirigido gran parte de mis esfuerzos a encontrar la manera de evitar este tipo de alteraciones que pueden trastocarnos tanto la vida. Y he animado a los investigadores que trabajan conmigo en el Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC) –como las dos grandes científicas de las páginas siguientes– a trabajar también en el campo de la prevención.

PUEDE DAÑARSE MUCHO ANTES DE LO QUE SE CREE

Desde hace diez años trato de entender qué sucede en el cuerpo antes de que el corazón entre en una fase cardiovascular crítica y enferme. Uno de mis grandes objetivos es detectar muy pronto –si no llegamos a tiempo de evitar que la arteria comience a enfermar– un infarto o un ictus, incluso cuando aún no han dado ninguna señal clara ni han aparecido "las huellas" que deja en el organismo. Si hacemos algo entonces, en una fase tan precoz, logramos mucho más que tratando unas arterias ya dañadas. Esa es la gran apuesta del CNIC: transformar por completo la prevención cardiovascular detectando pronto la aterosclerosis, la enfermedad de las arterias.

• **Todo puede comenzar en las piernas y antes de los 40.** Ahora sabemos que esa enfermedad, ese taponamiento e inflamación arterial, comienza mucho antes de lo que se pensaba. En el 75 % de las personas que hemos estudiado se inicia –en etapas jóvenes, entre los 20 y los 60 años– en las piernas (en la región iliofemoral, a la altura de la ingle) y de manera silenciosa. Son las arterias de esas extremidades las primeras que van alterándose por la acumulación de la placa de ateroma (formada por grasas, sobre todo colesterol).

• **No hay síntomas... hasta que queda afectado el corazón.** Los conductos venosos de las piernas son más grandes que las arterias que bañan el

Tener el colesterol de un bebé

• **Hoy en día se aceptan como normales y no patológicos** niveles de colesterol de 120 miligramos por decilitro de sangre. Sin embargo, deberíamos tener cifras mucho más bajas, de unos 70 mg/dL, como lo tienen los recién nacidos y lactantes.

• **Porque unos niveles más elevados de ese lípido** acabarán favoreciendo que la enfermedad de las arterias progrese y, con una alta probabilidad, que años después se tenga un evento cardiovascular, un infarto de miocardio o un ictus cerebral.

corazón, por eso la sangre sigue más o menos circulando bien aunque haya algún grado de aterosclerosis. Sin embargo, cuando esa acumulación de grasas, de lípidos, y la inflamación llegan a los vasos que conectan directamente con el corazón es cuando comienza a manifestarse, ya no es una enfermedad silenciosa. Pero entonces ya puede ser tarde.

MEDICINA MODERNA... ¡Y AUTOCUIDADO!

Hoy en día disponemos de modernísimas técnicas que nos ayudan a detectar pronto la situación que acabo de mencionar (incluso una ecografía de las piernas podría ayudarnos a detectar esa afectación de las arterias de las piernas), pero estoy convencido de que el futuro de la Cardiología no solo depende de los avances científicos en los laboratorios, sino también de la actitud activa de las personas.

• **Cada uno tiene que marcarse la salud como su prioridad.** Por desgracia, es algo que estamos volviendo a perder. Parecía que con la pandemia de COVID recuperábamos la intención de cuidarnos, de seguir un estilo de vida saludable (con ejercicio regular pero moderado, una buena alimentación sin ultraprocesados y sin exceso de sal, unos 15 minutos diarios de desconexión y de relax...), pero de nuevo vemos que la salud está dejando de ser una prioridad. En la era del consumismo, de las prisas y las gratificaciones inmediatas, solo nos cuidamos cuando estamos enfermos. Sin embargo, lo que de verdad da calidad de vida, hoy y también mañana, es cuidarse en ausencia de enfermedad.

• **Esa mentalidad de prevención puede salvar vidas.** Y uno tiene que ponerla en práctica sobre todo si en su vida se dan los factores de riesgo que más pueden acercarlo a sufrir un evento cardiovascular. Me gusta clasificarlos en tres grupos distintos.

• **Hay dos factores de riesgo que son de tipo mecánico:** la obesidad y la presión arterial elevada. Hay otros dos factores que son de tipo químico, la diabetes (cómo funciona el páncreas) y el colesterol elevado. Y finalmente hay tres factores de riesgo que tienen que ver con nuestro comportamiento diario y los hábitos que seguimos. En este último apartado incluyo el tabaco, el sedentarismo y seguir una alimentación pobre en vitaminas y minerales.

• **Comprueba cuántos factores acumulas en tu vida.** Sería muy conveniente que cada uno de nosotros se parara de vez en cuando a pensar y analizar cuántos de esos factores están presentes en su vida. Que coincidan varios puede significar que la enfermedad aterosclerótica ya ha comenzado, que las arterias están notando su efecto, aunque ni siquiera lo sospechemos. La acumulación de colesterol en las arterias puede iniciarse incluso sin tener niveles altos, basta con tener diabetes e hipertensión para que ocurra.

Tener diabetes e hipertensión a la vez puede hacer que el colesterol se acumule en las arterias aunque este no esté elevado

CUIDAR EL CORAZÓN ES CUIDAR EL CEREBRO

Quienes nos dedicamos a la investigación o a la Medicina tenemos que saber animar a nuestros pacientes en particular y a toda la población en general para que hagan esa reflexión que acabo de mencionar y que modifiquen, si es preciso, sus hábitos. Y no hacerlo solo puntualmente, sino a lo largo de la vida.

• **De todos modos, siempre es más efectivo cambiar el estilo de vida** en compañía que hacerlo en solitario. Hemos comprobado que más o menos a los dos años de adoptar hábitos saludables, el interés decae y se abandonan, algo que no sucede tanto si lo hacemos con amigos o familiares.

• **Podemos ir por delante de la enfermedad** porque la aterosclerosis (el taponamiento e inflamación de

Diagnósticos propios del futuro

• **Utilizamos una técnica diagnóstica llamada Imagenómica.** Combina estudios de imagen y genética con inteligencia artificial y nos permite detectar una arteria que comienza a obstruirse cuando aún no hay ni un solo síntoma que lo evidencie.

• **Y el futuro nos traerá fármacos personalizados** que cambiarán radicalmente la manera de tratar a la persona que ha sufrido un evento cardiovascular: lo que lograrán será potenciar las defensas naturales de esa persona para que se recupere.



Los mismos hábitos que protegen el corazón también cuidan el cerebro

las arterias) necesita décadas para desarrollarse, aunque es verdad que en algunos casos progresa rápidamente en solo 4 o 5 años. Pero ese tiempo nos da una ventaja y una oportunidad increíbles para prevenir eventos como el infarto agudo de miocardio, el ictus e incluso el alzhéimer porque todas estas enfermedades comparten los mismos factores de riesgo.

• **La enfermedad vascular también provoca alzhéimer.** Entre el corazón y el cerebro hay mucha más conexión de lo que algunas personas consideran. Lo que le afecta al primero afecta también al segundo.

• **Una vez que la carótida, la vena que va del cuello al cerebro,** queda afectada por la aterosclerosis, se produce enfermedad microvascular (de los vasos pequeños) y el flujo al cerebro disminuye. Y no solo eso, también disminuye el aporte de glucosa al cerebro, que es su principal alimento. Lo hemos visto a través de imágenes con resonancia magnética en personas de entre 60 y 100 años. La consecuencia de todo ello es que se produce un deterioro cognitivo.

• **Es decir, los factores de riesgo que dañan arterias grandes** que van al corazón logran alterar también las arterias pequeñas que irrigan el cerebro, pudiendo acelerar o adelantar la enfermedad de Alzheimer. Es, sin duda, un motivo importante más para seguir un estilo de vida que cuide nuestro cuerpo de forma integral.

SI HAY DAÑO EN LAS ARTERIAS, SE ENVEJECE ANTES

Otro de los estudios que hemos llevado a cabo en el CNIC ha descubierto un efecto más, inesperado y sorprendente, de la enfermedad de las arterias, ese estrechamiento por acúmulo de placas de grasa y posterior inflamación que llamamos aterosclerosis.

✤ Si ya existe algún grado de aterosclerosis, se produce una inflamación en todo el cuerpo. Es una inflamación sistémica de bajo grado, pero persistente. Y ese proceso inflamatorio generalizado, que quizá no percibimos a simple vista, acelera nuestro envejecimiento epigenético, incluso en personas de menos de 50 años y aparentemente sanas.

✤ La edad epigenética es la que tienen nuestras células, órganos y tejidos, y no la que determina nuestra fecha de nacimiento. En la investigación averiguamos que la aterosclerosis envejece las células y tejidos del cuerpo antes de tiempo y lo hace a una velocidad mayor de lo que sería esperable.

✤ La buena noticia es que se puede revertir y mejorar. Si se vuelven a adoptar buenos hábitos de vida (la persona comienza a llevar una vida más activa, se alimenta mejor, evita acumular periodos de intenso estrés y controla su azúcar, su colesterol y su tensión), ese envejecimiento puede volver a ser más lento y puede volver a tener una buena esperanza de vida.

Cómo y por qué se da el infarto en la mujer



DRA. ANA GARCÍA ÁLVAREZ

Jefa del Servicio de Cardiología del Hospital Clínic de Barcelona e investigadora del CNIC

Foto: Francisco Avia

En los últimos años ha ocurrido algo positivo en la percepción de las mujeres y su riesgo cardiovascular: ya son mucho más conscientes de que el riesgo de sufrir un infarto es similar al que tienen los hombres (tiempo atrás había un pensamiento casi generalizado de que era una dolencia masculina). Esa nueva percepción es un gran paso adelante porque promueve el autocuidado; pero aún queda mucho por hacer.

• **Los estudios clínicos también han mejorado en ese aspecto,** ya que ahora sí se tiene en cuenta a la población femenina. Hasta hace no demasiado tiempo las investigaciones (tanto si estudiaban cómo quedaba afectado el corazón como si analizaban la eficacia de fármacos y otras terapias) se hacían en poblaciones predominantemente masculinas... y luego se aplicaban los resultados a ambos sexos pese a las evidentes diferencias entre ellos.

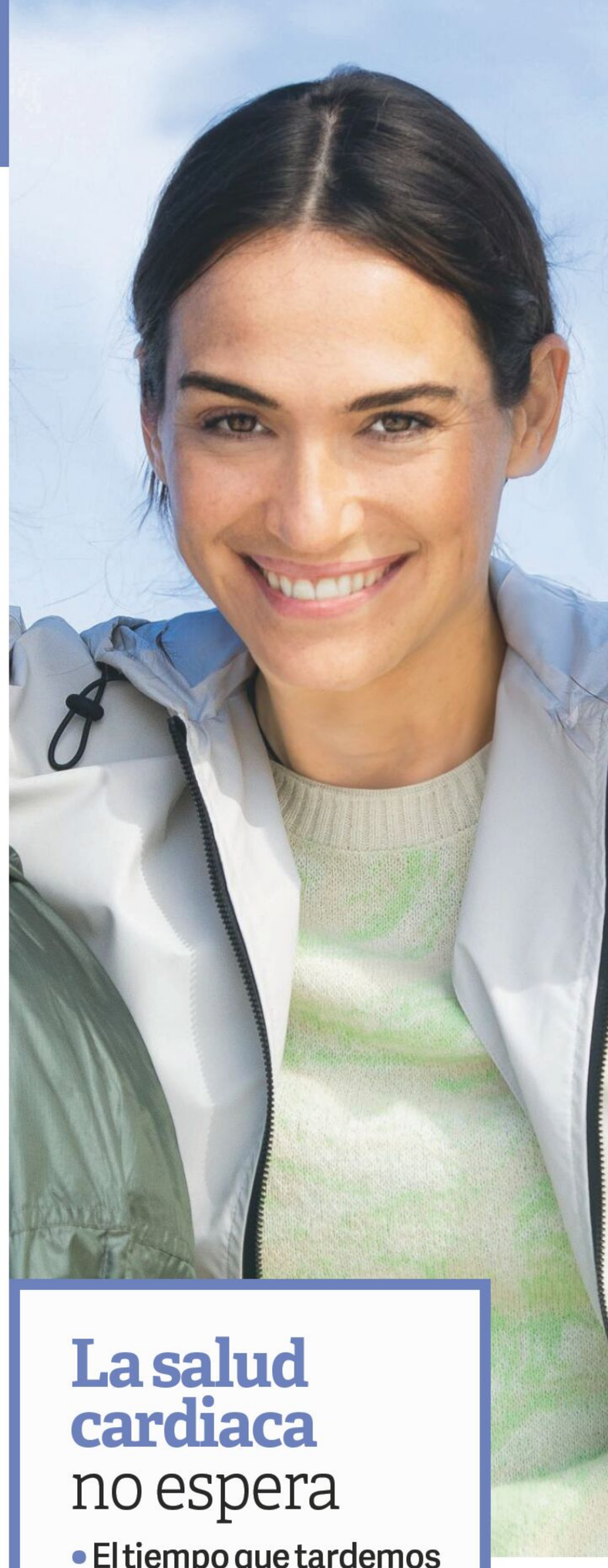
• **Y aún hemos dado un paso más para atender mejor** a la persona que sufre una patología cardiovascular: actuamos en fases más precoces –antes de que se dé un infarto grave y quede una huella permanente en el corazón y en las arterias– porque disponemos de pruebas de imagen que nos dan muchísima información sobre cómo está el corazón. Además, ahora aplicamos lo que llamamos investigación traslacional, que implica que los científicos más básicos y los clínicos (más cercanos a lo que está experimentando el paciente) intercambian información. Esto es fundamental y, al final, quien se beneficia es el paciente desde el minuto uno que entra en la clínica.

ASÍ SE PUEDE DAÑAR EL CORAZÓN FEMENINO

Centrándonos en el corazón femenino y en la posibilidad de tener un infarto, conviene explicar por qué el riesgo aumenta una vez que tenemos la última menstruación y nos adentramos en la etapa menopáusica.

• **Tener o no estrógenos marca un límite bien definido.** La relación entre los estrógenos, que nuestro cuerpo produce hasta más o menos los 50 o 52 años, y la salud del corazón todavía es desconocida para la Ciencia. La manera exacta cómo esta hormona nos protege no se conoce aún. Cuando se ha investigado el potencial beneficio de dar estrógenos, los resultados han sido contradictorios o poco claros. Pero sí sabemos que tiene mucho que ver con la forma de metabolizar las grasas y el uso que hace el cuerpo de los niveles elevados de colesterol LDL, el que popularmente se conoce como "malo". Mientras hay estrógenos en el cuerpo, las paredes arteriales están protegidas de esos lípidos y también de otras grasas, los triglicéridos, así como del exceso de glucosa. Y hay menos probabilidades de que se acumule y estreche el calibre de esa arteria.

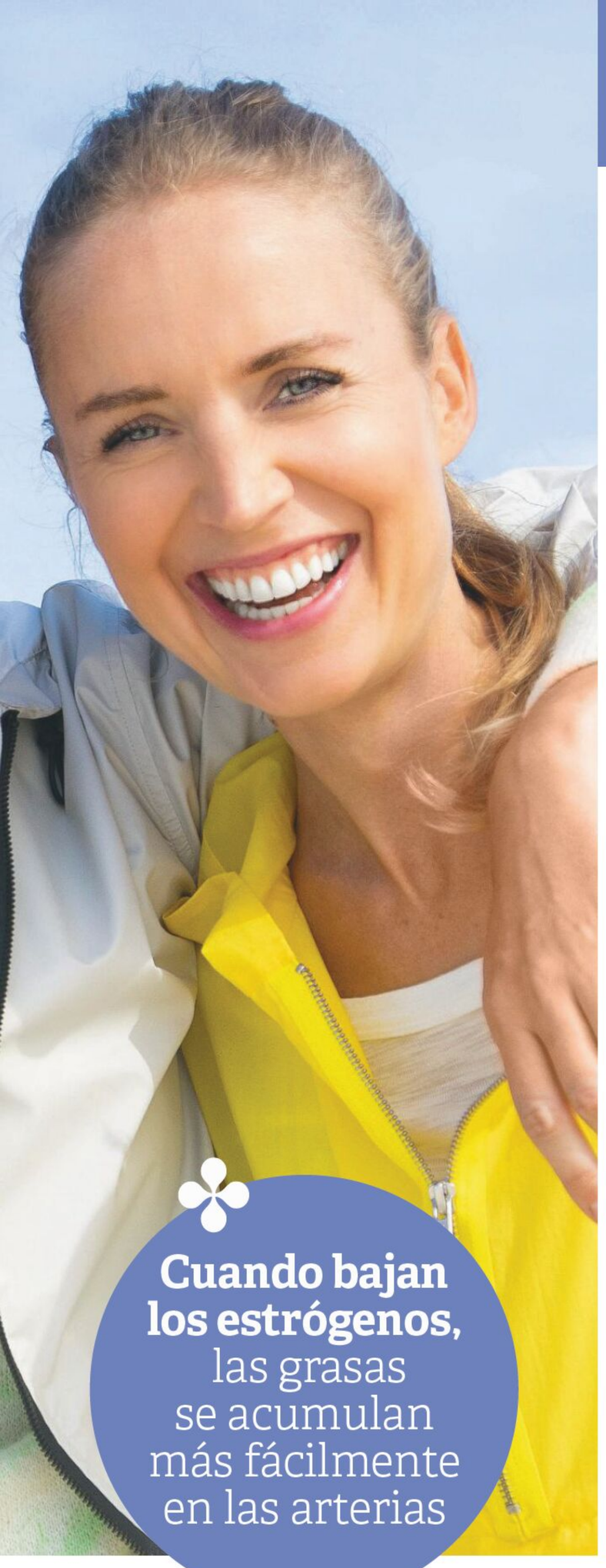
• **A veces, hay infartos "diferentes" en la mujer a causa de la diabetes.** En la



La salud cardiaca no espera

• **El tiempo que tardemos los médicos** en reabrir la arteria dañada, obstruida, es lo que va a determinar cómo se recuperará esa persona y la cicatriz –el daño– que quede en el corazón.

• **Por eso, es fundamental acudir cuanto antes** al médico (o llamar a la ambulancia). Sin embargo, muchas mujeres van muy tarde al hospital –de media tardan 237 minutos– porque piensan que las molestias no son importantes. Tratarlas en las primeras horas desde el inicio del infarto facilita poder salvar muchas células cardiacas.



Cuando bajan los estrógenos, las grasas se acumulan más fácilmente en las arterias

mayoría de los casos, el infarto se produce –en hombres y en mujeres– por una obstrucción, un taponamiento, en una de las arterias grandes, que llamamos arterias epicárdicas. Pero en ocasiones la mujer sufre en mayor medida otro tipo de infarto. Es lo que llamamos enfermedad microvascular y ocurre que no queda taponada u obstruida una arteria grande sino una muy pequeña. Sabemos que pasa, sobre todo, en mujeres que tienen diabetes.

CÓMO RECONOCERLO

No conocemos todavía las causas biológicas que explican por qué una mujer que sufre un infarto puede no tener tanto dolor en el pecho y en el brazo (como los hombres) y en cambio sí un malestar general indefinido y problemas digestivos que se pueden confundir, por ejemplo, con una digestión pesada.

- **El infarto suele avisar unos días antes.** En muchas ocasiones, los días previos se notan molestias que, aunque poco específicas, se repiten. Suele ser un malestar general, sudoración, episodios de falta de aire... Hay que darle importancia y consultarlo con el médico porque puede ser el aviso de que se ha producido un cierre incompleto de la arteria y de que el corazón está sufriendo. Si esa persona se trata en ese momento, se puede evitar el cierre completo de la arteria.
- **Cuando ya se produce el infarto es habitual notar más de un síntoma.** Suele aparecer dolor intenso y persistente en el pecho, como si hubiera una losa encima. Si además duele la muñeca izquierda (en ocasiones irradia al cuello o a la espalda) o el dolor se nota en la boca del estómago y hay dificultad para respirar (disnea) y no desaparece, hay que llamar a una ambulancia o acudir a un servicio de urgencias, si es posible antes de que pasen 5 o 10 minutos (desde que se inicia el infarto hasta que se produce un daño irreversible del corazón pasan unas 6 horas).

Desde que se inicia el infarto hasta que hay un daño irreversible pasan unas 6 horas, pero conviene ir mucho antes al médico

- **La pista más clara en la mujer suele ser la sudoración y la falta de aire.** Los dolores en el estómago o en la muñeca pueden ser frecuentes y deberse a otras causas. Precisamente por eso, la mujer lo tiene más complicado para saber si el origen está en el corazón. Pero si se acompaña de sudor, mareo o ahogo (falta el aire), el cuerpo avisa de que no es algo pasajero.
- **Los nuevos tratamientos están adecuados a la mujer.** Tradicionalmente, a la mujer que ha sufrido un infarto se la ha tratado con cierto paternalismo: quizá se pensaba que era más frágil y que no soportaría altas dosis de medicación o un cateterismo. Hoy en día eso se ha corregido y ajustamos mejor la medicación para darle lo que realmente necesita y que pueda tener una buena recuperación.

Las visitas al médico tras recibir el alta

✤ Los especialistas insistimos en que es fundamental que la mujer que ha sufrido un infarto no se salte los controles médicos una vez que deja el hospital. La acumulación de obligaciones diarias puede llevar a no cumplir con ellos.

✤ Siempre hay que ajustar la dosis. Tras dar el alta a la paciente recetamos una cantidad pequeña de medicación porque, entre otras cosas, la presión arterial suele estar afectada, pero esa dosis se deberá ajustar más tarde.

✤ Conforme la mujer se va recuperando del infarto, esa presión arterial que había bajado puede volver a subir y es necesario aumentar la dosis de medicación. Si eso no se hace, la mujer puede estar tratada de forma inadecuada.

EL ESTILO DE VIDA QUE MÁS NOS PROTEGE

Conviene tener claro que cada factor dañino que uno incorpore a su vida (tabaco, sedentarismo, mala alimentación y LDL alto o glucosa alterada propician la enfermedad cardiovascular) no suma sino que multiplica el riesgo y las probabilidades de tener un infarto se disparan.

• **¿Qué se puede hacer tras la menopausia para protegerlo?** Conviene repasar las rutinas diarias y modificar aquellas que no sean saludables. Los países mediterráneos partimos con ventaja porque –ya sea por la alimentación más sana o por el clima que invita a ser más activos– tenemos menos problemas de corazón (sobre todo menos cardiopatía isquémica o taponamiento de las arterias) que en países fríos.

• **El ejercicio "limpia" las arterias.** El cuerpo humano está hecho para caminar al aire libre. Por eso, el ejercicio físico es uno de los factores que más nos protege de las enfermedades cardiovasculares. Por su gran efecto protector –sabemos que incluso es efectivo a edades avanzadas, por encima de 70 o 75 años– conviene practicarlo varias veces a la semana. Si una no quiere apuntarse al gimnasio, conviene cada día desplazarse caminando siempre que se pueda. Y podemos hacerlo incluso si vamos en coche porque podemos dejarlo aparcado antes de nuestro destino y completar el recorrido a pie.

Caminar al menos ½ hora al día tiene efecto cardiotónico: funciona casi como un masaje interno capaz de mejorar el ritmo del corazón

• **Si se puede añadir una actividad intensa-moderada aún mejor.** Dos o tres horas semanales (repartidas en varios días) caminando rápido, corriendo o nadando tiene beneficios añadidos para el corazón.

• **La alimentación es otro de los agentes más protectores.** Una vez que entramos en la menopausia hay que proponerse comer sano. Más sano, incluso, que en etapas anteriores. Y es especialmente importante evitar las grasas trans, las saturadas y los azúcares, ya que todos los estudios apuntan a que estos son incluso peores que las grasas malas. Esos azúcares están prácticamente presentes en todos los productos procesados, incluso en los que tienen sabor salado. De ahí que sea tan importante priorizar la comida hecha en casa y el pescado frente a la carne, tomar frutas, hortalizas y aceite de oliva a diario, y legumbres 3 o 4 veces por semana.

• **Mantener una buena higiene bucodental puede ayudar** a reducir el riesgo de que se dañe el corazón. Y es que cuando las bacterias bucales migran o se desplazan hacia ese órgano pueden provocar una endocarditis, que es una infección de las válvulas (o compuertas) que permiten la entrada y salida de sangre.



El clima y las costumbres de los países mediterráneos son buenas para el corazón

Por qué no comer demasiado seguido

✤ Picotear con frecuencia no es bueno para el organismo. Hacer tres ingestas al día (desayuno, comida y cena) basta para estar bien alimentados. Y si es necesario hacer un tentempié, se puede tomar un puñadito de frutos secos o fruta fresca.

✤ Los estudios sobre el ayuno intermitente no han dado resultados claros de momento y no estamos seguros del impacto que puede tener en el corazón. Por eso, seguramente lo más recomendable sea hacer un ayuno nocturno.

✤ Cenar pronto y retrasar algo el desayuno para dar descanso al organismo durante 12 o 14 horas puede ser lo más recomendable. En ese parón muchas células y tejidos se regeneran, pudiendo involucrar también al sistema cardiovascular.



El corazón infartado podría regenerarse



DOCTORA NADIA MERCADER

Profesora visitante en el CNIC y profesora de la Universidad de Berna (Suiza)

¿El corazón puede tener la capacidad de regenerarse tras un infarto?

Es la pregunta del millón para la que aún no tenemos respuestas. Lo que sí sabemos es que todas las células del cuerpo contienen la misma información genética (o muy parecida) porque son copias de otra célula que se ha dividido antes. Cabe, pues, la posibilidad de que las células del corazón puedan volver a dividirse y recuperar el órgano tras un infarto. Pero aún queda mucho por investigar.

El hígado sí vuelve a crecer por completo en unos meses y lo hace incluso si se extrae un 70 % del tejido...

Sí, el hígado mantiene activo el mecanismo que le permite regenerarse, pero probablemente se haya desactivado en el corazón para preservar la vida. Hay que tener en cuenta que el hecho de que las células se dividan tiene inconvenientes, como la aparición de tumores. Quizá el hecho de que las células cardiacas no puedan autorrepararse sea una manera de proteger un órgano que no puede dejar de funcionar ni una décima de segundo.

En el CNIC ustedes estudian una parte de las células, la mitocondria. ¿Es ella la clave para recuperar un corazón dañado por un infarto?

Hemos visto que, cuando se daña el corazón y para poder adaptarse a la nueva situación, las células cardiacas obtienen energía de una forma distinta a la habitual. En eso intervienen, efectivamente, las mitocondrias. Ellas son las que generan la energía que usa todo el cuerpo y también las células del corazón, los cardiomiocitos. Dependiendo de su funcionamiento, la célula responde mejor o peor ante el estrés que supone un infarto de miocardio. Ahora lo que nos gustaría saber es cómo lo consigue. Sospechamos que la mitocondria puede no solo modificar el metabolismo de la célula y esto podría activar o inhibir cierta información genética en el núcleo celular.

¿Estos estudios podrían dar lugar a nuevos tratamientos postinfarto?

Sería algo muy interesante, pero no se conseguirá en un plazo corto de tiempo. A pesar de que hemos aprendido mucho sobre cómo promover la división celular que hace falta para recuperar tejido miocárdico dañado, aún no entendemos muy bien cómo lograr que esas células vuelvan a acoplarse correctamente y permitir la recuperación de un latido cardiaco sano.

¿Los hábitos de vida ayudan a que las mitocondrias funcionen mejor?

Sí. Conviene seguir un estilo de vida saludable y sobre todo una buena alimentación, porque lo que comemos es lo que usan ellas para generar energía. Cuanto más natural y equilibrada sea nuestra dieta, mejor funcionará todo el organismo... y la mitocondria. Precisamente ahora estamos estudiando cómo afectan los distintos tipos de dietas a la regeneración del corazón. Esperamos poder publicar los resultados pronto, pero de momento ya nos hemos llevado algunas sorpresas.

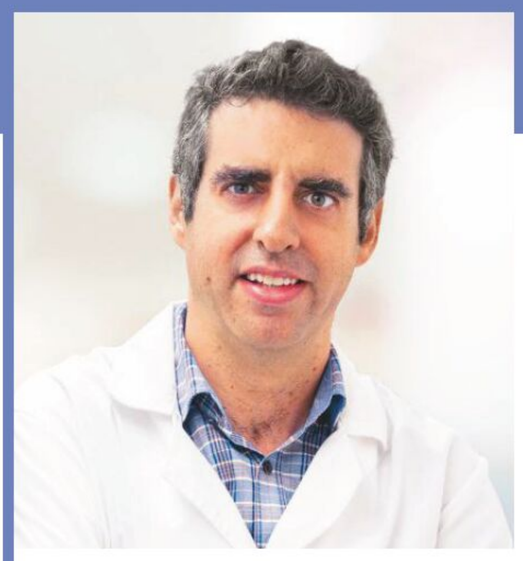
Emociones que alteran los latidos

- **Cuando sentimos ira o recibimos una noticia** que nos impacta mucho liberamos gran cantidad de catecolaminas a la sangre, lo que puede generar, más frecuentemente en la mujer, un pseudoinfarto.
- **Es el llamado Síndrome de Tako-Tsubo.** La mayoría de veces es transitorio y no tiene consecuencias graves, aunque en algunos casos el corazón pierda capacidad para contraerse. Puede incluso generar una insuficiencia cardiaca (el órgano no bombea la cantidad adecuada de sangre rica en oxígeno).

¿QUÉ EJERCICIO HACER PARA ESTAR MÁS JOVEN?

Y GANAR RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD Y FUERZA

Realizar una actividad física varias veces a la semana nos aleja de muchas enfermedades crónicas entre las que se encuentran las cardiovasculares y las pulmonares, la diabetes 2 o el cáncer, pero es también una forma de mantener un cuerpo más joven y ágil



DR. MANEL ESTELLER

Investigador del Instituto de Investigación Josep Carreras (Barcelona)

Para mantenernos sanos, la OMS nos aconseja hacer entre 150 y 300 minutos semanales de ejercicio moderado (caminar a paso ágil, ir en bicicleta o nadar) y fortalecer los músculos dos veces por semana pero... ¿también sirve para mantenernos jóvenes? ¿Hay alguna actividad física capaz de alargarnos la vida?

EN EL MÚSCULO ESTÁ EL SECRETO

Lo primero que debo puntualizar es que el ejercicio físico es un potente activador fisiológico que da lugar a cambios bioquímicos en diversos tejidos y órganos: dinamiza funciones orgánicas tan fundamentales como las defensas, la circulación de la sangre, la respiración y el latido cardiaco, el tránsito intestinal porque se activan los movimientos peristálticos; se eliminan –o se utilizan– mejor el colesterol y la glucosa; actúa sobre los niveles de ciertas sustancias del cuerpo para acercarse al equilibrio perfecto, a la homeostasis; nos libera de estrés porque generamos hormonas del bienestar... Con todo esto uno ya puede imaginar que el ejercicio contribuye a que se tenga un organismo más coordinado y perfecto.

> Ser una persona activa puede hacer que se expresen los genes de la juventud y se retrase la vejez

• **Además, hacer una actividad física de manera regular** reduce la inflamación. Hoy en día es muy habitual –por hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol, la exposición a la contaminación o por una mala alimentación– que exista una inflamación interna de bajo grado, pero cuando el músculo se pone en marcha aumentan varias sutancias antiinflamatorias (interleucina-6 y otras) y se activan las células T del sistema inmunológico, que también disminuyen esa inflamación muda pero muy perjudicial.

• **Hacer ejercicio físico "modifica" nuestros genes.** A medida que vamos sumando años, unos compuestos llamados grupos metilo se unen a algunas de nuestras moléculas de ADN, lo que puede activar o desactivar genes. El ejercicio consigue que haya menos metilación dañina y que se activen preferentemente los genes asociados a la juventud. Se ha visto que incluso tiene efecto sobre el ADN una hora después de haberlo comenzado y aunque se haga una única vez (siempre que sea intenso, que requiera cierto esfuerzo). Lógicamente por cada minuto de ejercicio que se añada, más y mejor será esa especie de reprogramación de genes.

• **Es especialmente importante si la herencia genética** recibida no ha sido la mejor y hay cierta tendencia familiar a enfermar o a morir prematuramente. Existe otra herencia, la de hábitos inadecuados que hemos copiado de nuestros mayores (comer demasiado, sedentarismo, tabaquismo...), y mantenerse activo también puede contrarrestar su efecto.



La actividad física ayuda a silenciar genes relacionados con la inflamación

¿ENTRENAR MUCHO ENVEJECE?

✤ Desde hace tiempo se sabe que los deportistas profesionales envejecen más rápidamente que el resto de la población. Y es que, cuando el ejercicio es muy intenso y dura mucho tiempo, se produce un gran estrés musculoesquelético, además de que aumenta la frecuencia de la respiración y el organismo se "oxida" más.

✤ Pero si ese ejercicio intenso solo dura unos minutos, sí rejuvenece. Las últimas investigaciones han demostrado que quienes pueden recorrer 1,5 km en menos de 4 minutos viven varios años más que quienes no lo consiguen. Por lo tanto, el secreto está en la intensidad y en la duración del ejercicio. Por eso, como apuntaba en el texto del artículo, si no se dispone de más tiempo, siempre es conveniente dedicar aunque sea unos minutos a moverse vigorosamente.

TIPO Y DURACIÓN

El músculo parece ser, pues, un ralentizador del envejecimiento, haciendo que órganos, tejidos y células acusen menos el paso del tiempo... siempre y cuando –claro está– el resto de hábitos sean saludables.

Ya hemos señalado que hacer 150 minutos semanales de un ejercicio moderado (como caminar a ritmo vivo ½ hora 5 días a la semana) mejora nuestra salud. Pero los mayores beneficios y el rejuvenecimiento de nuestras células se obtienen cuando alargamos un poco esas sesiones y llegamos a los 45 minutos 7 días a la semana (algo más de 300 minutos semanales). Otra opción es hacer un ejercicio diario intenso, de mayor esfuerzo, durante 15-20 minutos.

> No es preciso dedicar mucho tiempo; 4-5 minutos haciendo una actividad vigorosa también benefician

• **Pero si solo dispones de unos minutos... ¡también sirve!** Un estudio publicado en *JAMA Oncology* muestra que pequeñas cantidades de actividad física intensa intermitente se asocian con un menor riesgo de cáncer. Y ya sabemos que el cáncer y el envejecimiento van de la mano muchas veces. Caminando muy rápido o subiendo escaleras con brío un par de minutos (y repitiendo esas pequeñas ráfagas dos o tres veces al día) ya podríamos obtener ese beneficio.

• **Si puedes, juega al tenis.** Se ha visto que es el ejercicio físico que más alarga la esperanza de vida (casi 10 años), quizá porque combina la actividad cardio (al desplazarse y correr), la flexibilidad (al tener que mover el cuerpo con rapidez) y la fuerza (al golpear la pelota con la raqueta).

• **Si prefieres caminar, hazlo al menos 45 minutos 5 días a la semana** y dedica unos minutos a hacer ejercicios de fuerza, con gomas elásticas, con pesas o con el propio cuerpo (calistenia). Combinar ambos tipos de actividad sienta realmente bien a nuestros genes.

Notar todo el cuerpo dolorido



Que aparezca algún grado de dolor tras un sobreesfuerzo es normal, pero si no hay una causa aparente que lo justifique puede estar indicando otra situación



DOCTOR FRANCISCO MARÍN

Médico de Atención Primaria y divulgador de salud

Seguramente te ha pasado alguna vez que, tras una excursión más larga o difícil de lo que pensabas, has notado dolor por todo el cuerpo. Un esfuerzo físico importante provoca que las articulaciones se inflamen y nuestros músculos se agoten, hasta el punto de que palparlos puede resultar molesto durante unos días. Pero no es, ni mucho menos, la única causa de dolor generalizado. Conocer el origen es fundamental para tomar medidas frente a él, sobre todo si perdura en el tiempo o se nota a menudo.

- **Lo sufre hasta un 10 % de los adultos,** en especial las personas de entre 30 y 50 años, y mucho más las mujeres que los hombres. Los médicos nos referimos a ello como dolor osteomuscular crónico generalizado. Y aunque la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica quizá sean los cuadros más conocidos y estudiados, puede haber otros desencadenantes.

Cuidar a alguien aumenta el riesgo

Encargarse del cuidado de niños pequeños, padres, parejas... puede generar un malestar emocional y físico que acaba pasando factura en forma de dolor generalizado. Es uno de los síntomas del síndrome del cuidador.

Cuando el dolor dura o se repite a menudo durante más de tres meses, se considera que es crónico

- **Las mujeres de entre 50 y 60 años,** que pueden pasar de cuidar a los hijos a cuidar a los padres en muy poco tiempo, son especialmente vulnerables a padecerlo. En ellas, el dolor suele acompañarse también de una sensación de agarrotamiento.
- **Prestar atención a sus propias necesidades,** reservando algo de tiempo cada día para uno mismo, y permitirse expresar el posible malestar de estar a cargo de una persona dependiente contribuye a reducir el riesgo de que aparezca el síndrome del cuidador. No hay que olvidar que el desánimo y el estrés mantenido en el tiempo pueden hacer que nos bloqueemos físicamente como una forma instintiva de protección.

Un síntoma más de trastornos reumáticos

La artritis, la artrosis, la osteoporosis, el lupus... son posibles causas de que aparezcan episodios de dolor, a veces generalizado.



Los momentos de relax ayudan a liberar la tensión que se acumula en los músculos

Las infecciones, otra posible causa

• **El dolor suele aparecer semanas o, incluso, meses después** del cuadro infeccioso. Suele acompañarse, también, de una sensación de cansancio importante, que puede convertirse incluso en crónica.

• **Ciertos virus, como el de la COVID o el de la mononucleosis infecciosa** (conocida también como la enfermedad del beso), se han relacionado especialmente con la aparición de este dolor generalizado. De momento se desconoce el motivo de esta relación, aunque hay varias líneas de estudio al respecto que apuntan a alteraciones tanto del sistema inmune como de la microbiota.

Los análisis de sangre dan pistas muy útiles respecto al posible origen de las molestias corporales

• **La inflamación articular** es otro de los síntomas que suele acompañar a estos cuadros. Y, ante la duda, una analítica de sangre puede ayudarnos a identificar y evaluar diversos marcadores reumatológicos.

La glándula tiroides puede estar detrás

Cuando el ritmo de la tiroides se altera –ya sea porque produce hormonas de forma más lenta o más rápida de lo habitual–, pueden notarse también molestias musculares, aunque el mecanismo es distinto.

• **El hipotiroidismo provoca atrofia muscular.** Cuando la tiroides va más lenta, al tejido muscular le cuesta más regenerarse y recuperarse. Y esto favorece la aparición del dolor.

• **Con hipertiroidismo los notamos más cansados.** Una tiroides acelerada provoca síntomas similares a los de los picos de estrés, y uno de ellos es la debilidad muscular.

Una vez más, un análisis de sangre puede sacarnos de dudas si se sospecha de un trastorno tiroideo.

FÁRMACOS QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DEL DOLOR

El abanico es muy amplio, y precisamente por eso debemos tener en cuenta la toma de medicamentos como posible origen de un dolor corporal generalizado. Algunos de los más frecuentes son:

✤ **Las estatinas, que se usan para reducir el colesterol.** Esta familia de fármacos actúa inhibiendo una enzima que es fundamental para que nuestro hígado produzca colesterol, pero que también contribuye a una buena salud muscular. Si las tomas y notas molestias o calambres musculares, informa a tu médico de ello porque existen otras opciones de tratamiento que tal vez son adecuadas para tu caso.

✤ **Los que bloquean la acetilcolina, un neurotransmisor** encargado de enviar mensajes, entre otras, a las células de los músculos. Este tipo de fármacos (anticolinérgicos) se utilizan en el tratamiento de trastornos muy variados: incontinencia urinaria, vértigos, asma, depresión, párkinson...

✤ **Los corticoides, sobre todo si se toman de forma crónica,** pueden acabar también deteriorando la musculatura, lo que genera dolor y debilidad. Se suelen prescribir para tratar numerosos trastornos por sus propiedades inmunosupresoras (útiles en caso de trastornos autoinmunes o tras un trasplante, por ejemplo) y antiinflamatorias.

Estira y moviliza tus articulaciones

Son nuestras particulares visagras y, al igual que ocurre con ellas, necesitan ciertos cuidados para funcionar a la perfección



DR. SAGRERA-FERRÁNDIZ

Médico y Magister en Medicina Manual y Osteopatía

Con frecuencia usamos mucho más unas articulaciones que otras, lo que puede generar un peor movimiento y más dolor. Con estas posturas trabajarán todas por igual.



1. GIROS ALTERNOS

• **Siéntate** en el suelo y sujeta una pelota entre tus manos. Eleva los pies, flexiona las rodillas y muévelas a la derecha, mientras llevas la pelota a la izquierda. Dirígete hacia el otro lado sin bajar los pies y repite 30 segundos.

2. HOMBROS EN FORMA

• **Apoya la espalda** sobre una pelota gigante y dobla tus rodillas en un ángulo de 90º. Sujeta la bola pequeña entre las manos y llévala hacia el techo, en línea recta respecto a tu cuerpo. Aguanta 10 segundos, mueve los brazos ligeramente hacia atrás y repite.

3. UN SUAVE BALANCEO

• **Sentada** sobre la *fitball*, da pequeños pasos hacia delante con tus pies. Mientras la pelota rueda poco a poco hacia atrás, ve apoyando la espalda sobre ella. Eleva los brazos y balancéate hacia arriba y hacia abajo.





Conciencia corporal

✣ **Usar la *fitball* la aumenta.** Cuando nos duele algo, de forma inconsciente llevamos la mano hacia allí. Lo hacemos porque, al tocarnos, nuestra conciencia corporal se hace más presente de forma inmediata. La pelota gigante provoca un efecto similar, al notar mucho más las zonas que están en contacto con ella.



¿TUS DEFENSAS NO SON LO QUE ERAN?

La vuelta a las rutinas marca un periodo de cambios para toda la familia. Durante esta época, la exposición a diversos patógenos y los cambios de temperatura pueden poner a prueba nuestra salud. En este contexto, cuidar de nuestro sistema inmunológico se convierte en una prioridad esencial para asegurar el bienestar de todos.

El sistema inmune es la barrera natural que nuestro cuerpo tiene para defenderse de enfermedades e infecciones. Sin embargo, su eficacia depende en gran medida de cómo lo cuidemos. Fortalecer el sistema inmunológico no solo ayuda a prevenir enfermedades, sino que también mejora la capacidad para concentrarse, y disfrutar de las actividades diarias.

Una de las formas más efectivas de fortalecer nuestras defensas es a través de una alimentación equilibrada y rica en nutrientes. Cómo vitaminas y minerales, proteínas, antioxidantes y ácidos grasos Omega-3.

Cuidar nuestras defensas y el sistema inmune es una inversión en salud que rinde frutos durante todo el año

En el mercado existen diversos productos que pueden ayudar a complementar una dieta equilibrada y a fortalecer el sistema inmune. Los suplementos vitamínicos se han convertido en aliados indispensables para fortalecer nuestras defensas.



Los cambios de temperatura característicos del inicio del otoño pueden afectar el sistema inmunológico, haciéndonos más susceptibles. Algunos consejos para manejar esta situación:

Higiene: Lavarse las manos con frecuencia y correctamente es una medida preventiva fundamental.

Ropa Adecuada: Vestir con ropa adecuada para las variaciones de temperatura ayuda a mantener el cuerpo en una temperatura óptima, evitando el sobrecalentamiento o el enfriamiento excesivo.

Hidratación: Mantener una buena hidratación es vital. El agua ayuda a transportar los nutrientes a las células y a eliminar toxinas del cuerpo.

Sueño: Un buen descanso es esencial para el buen funcionamiento del sistema inmune. Establecer rutinas de sueño adecuadas te ayuda a descansar lo suficiente y a fortalecer sus defensas.

Actividad Física: El ejercicio regular fortalece el sistema inmunológico.

Dinafén Plus ofrece una protección integral a nuestro sistema inmunológico. Fortalece las defensas naturales del cuerpo, combate la fatiga y mejora la respuesta del organismo. Para aquellos que desean prevenir enfermedades comunes como resfriados y gripes.

Dinafén Infantil está diseñado para el sistema inmunológico de los niños.

En caso de enfermedad o de seguir un tratamiento farmacológico consulta con un profesional de la salud. No lo tomes si padeces alergia a alguno de sus componentes.
Y, antes de administrarlo a un niño, consulta con su pediatra. Recuerda que los complementos alimenticios no deben usarse como sustitutos de una dieta equilibrada.

¿Tu pelo se cae por falta de salud?

DESCUBRE DE QUÉ TE AVISA ESA CAÍDA

Un mismo cabello puede crecer durante 8 años, hasta que acaba cayendo de forma natural para dejar espacio a otro nuevo. Pero si notas que pierdes más de lo habitual, no lo dejes pasar: puede ser síntoma de trastornos en otras áreas del cuerpo

Que se nos caiga el pelo forma parte de su ciclo de renovación. De hecho, se calcula que podemos perder hasta 100 cabellos al día, de los 100.000 de media que tenemos. Tal vez por ello, a veces, es complicado reconocer si esa pérdida es normal o se nos cae más del que debería. De hecho, según nos cuenta la doctora Gloria Garnacho, dermatóloga y experta en salud capilar, "no es tan importante que el pelo caiga como que no salga de nuevo, o que salga pero no con las mismas características que el que se cayó. Es ahí donde radica el problema".

El origen de la caída es muy diverso

Si notas que hace tiempo que tu pelo ha perdido densidad, grosor o que, incluso, algunas zonas del cuero cabelludo clarean, acude a tu dermatólogo para que estudie tu caso. Porque, lejos de ser una cuestión meramente estética, muchas veces es síntoma de que algo en tu organismo no anda bien.

• **"Es el motivo de consulta más frecuente** en dermatología", aclara la experta. Y, para descubrir la causa de la caída no es extraño que el médico solicite una analítica completa y poder comprobar los niveles de las vitaminas, minerales y hormonas que influyen en su aspecto y su salud, que no son pocos. "El cabello es un claro reflejo de lo que ocurre a nivel interno en el cuerpo, con la ventaja de que es muy accesible y nos sirve de guía en patologías complejas", remarca la doctora Garnacho.

> Además de la caída, es importante observar el volumen y la fuerza del que crece nuevo

Por qué se pueden alterar sus fases

Conocer las distintas etapas que experimenta el pelo es clave para entender las causas que pueden estar detrás de una melena pobre y poco poblada.

• **La fase de crecimiento es la más larga.** Se conoce como anagen, y puede durar entre 2 y 8 años, según

La Dieta Mediterránea, el escudo protector

✤ **El riesgo de sufrir alopecia se reduce gracias a ella,** apunta una amplia revisión de estudios publicada en el *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*. Su riqueza en polifenoles y grasas buenas (presentes, por ejemplo, en el aceite de oliva virgen) parece ser responsable de su efecto protector sobre el cabello.

✤ **Incluso ayuda al pelo a crecer mejor y más rápido.** "Se ha descubierto que las dietas ricas en vegetales, como la Mediterránea, incluyen sustancias químicas que estimulan el crecimiento del cabello", remarcan los autores en el informe. Sus componentes antiinflamatorios son la mejor ayuda.

La especialista



DRA. GLORIA M.ª GARNACHO SAUCEDO

Coordinadora del Grupo Esp. de Tricología de la AEDV

SI HAY CAMBIOS TAMBIÉN EN LA PIEL, SUELE SER ALGO INTERNO

✤ ¿Qué otros síntomas nos alertan de que la pérdida de cabello puede indicar algo más?

Cuando se debe a problemas internos se aprecian signos no solo en el pelo, también en la piel. Por ejemplo, si además de alopecia la piel está muy seca o caliente y se dan cambios de peso, podría deberse a una alteración de la tiroides. Y si las uñas están débiles y quebradizas y la mujer se nota cansada, habría que mirar igualmente si la pérdida del cabello se debe a una falta de hierro.

✤ ¿Cuándo se recomienda acudir al médico?

Siempre se debe consultar cuando la caída dura más de 6 meses o cuando es tan intensa que ocasiona una alopecia evidente. También si la pérdida afecta más allá del cuero cabelludo (cejas, pestañas, vello corporal...) y aparecen en las zonas del pelo signos inflamatorios como eccema, con escamas, costras, picor, rojeces...



datos de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV). A continuación se produce la de reposo (kenogen), que dura entre 4 y 6 semanas. Finalmente le sigue la de caída (telogen), en la que el pelo se va desprendiendo hasta perderlo, una fase que dura entre 2 y 3 meses.

Acostumbran a pasar entre 2 y 3 meses de media desde que el cabello se empieza a debilitar hasta que cae

• **Sin equilibrio interno, se descompensa.** "Para que estas fases tengan lugar es necesario que el ambiente sea adecuado: que haya una buena vascularización para recibir el aporte de nutrientes, que las hormonas y los neurotransmisores estén en orden, que las células no estén inflamadas

En las mujeres, lo más frecuente es notar que se ha perdido volumen: es lo que se conoce como efluvio telógeno

y que tengan buena capacidad de replicación", enumera la especialista.

• **Las infecciones y otros trastornos,** los déficits nutricionales, tóxicos como el alcohol o el tabaco y también la toma de ciertos fármacos pueden alterar ese entorno ideal. Una de las posibles consecuencias es que se acorte la fase de crecimiento, y otra que la de caída se acelere. El resultado de ambas es que podemos acabar perdiendo más pelo del que está naciendo o creciendo. Y, si esto se mantiene en el tiempo, los signos de la alopecia se harán cada vez más evidentes.

Cuando la coleta es más fina que antes

Si al recogerte el cabello notas que la coleta ha perdido bastante volumen en poco tiempo, podríamos estar ante un efluvio telógeno, el tipo de alopecia más común en la mujer.

• **El pelo no clarea, pero sí se nota más pobre** por toda la cabeza, sobre todo en los laterales y la parte de atrás. En cambio, en la alopecia androgénica –que, aunque es más común en hombres, es la segunda más frecuente en mujeres– "el pelo se va afinando y pierde grosor, pigmento... hasta que, al ser tan pequeño, no cubre el cuero cabelludo y se aprecia el clareo en la zona afectada", aclara la doctora. Por fortuna, en ambos casos el aspecto y la densidad del cabello se pueden recuperar y mejorar porque la raíz no se ha destruido, como sí ocurre en la alopecia cicatricial, menos frecuente.



La vitamina D lo nutre y, si falta, puede caer más. Exponte un poco al sol cada día

Si las hormonas se alteran, el pelo cae

De los numerosos procesos internos que regulan las hormonas, el ciclo de crecimiento y caída del pelo es uno de ellos. Ya

Medicamentos que favorecen la caída

✤ **Algunos son de uso muy común.** Puede ser un efecto secundario de fármacos destinados al control de la diabetes, del colesterol, algunos antiinflamatorios, antiácidos, antihistamínicos y ansiolíticos.

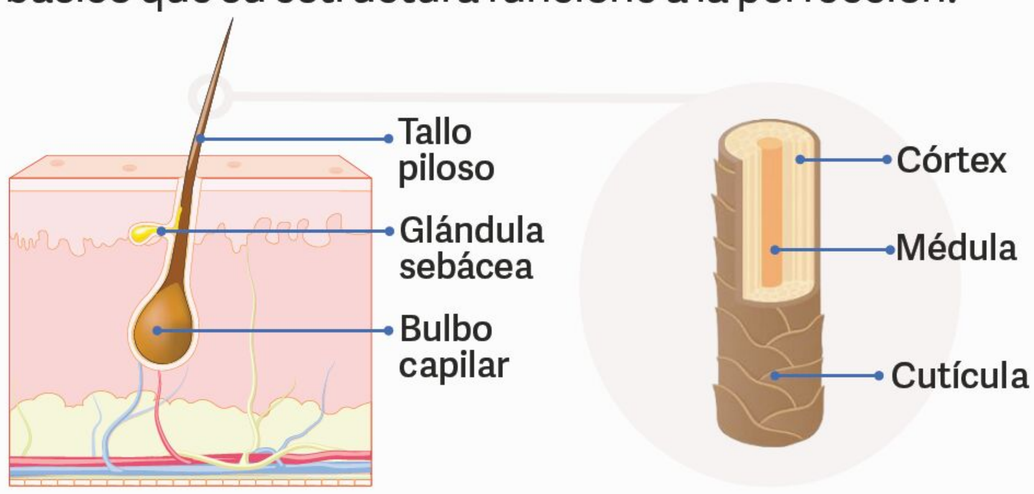
✤ **Acortan la fase de crecimiento** y aceleran la de caída. A veces, este efecto se nota meses después de tomar los fármacos, como puede ocurrir cuando se dejan de tomar píldoras anticonceptivas.

✤ **Por lo general es transitorio.** "A los 2-3 meses la pérdida suele autolimitarse –apunta la doctora Garnacho–. Pero si el tratamiento es crónico, solemos recomendar la toma de nutricosméticos adecuados a cada caso".



¿Cómo es un pelo por dentro?

Crece unos 0,35 mm al día, y para que esto ocurra es básico que su estructura funcione a la perfección.



- **Cada cabello nace en el bulbo.** Recibe nutrientes y hormonas a través de la sangre y es en él donde las células se multiplican y construyen el tallo piloso. La glándula sebácea lo mantiene hidratado.
- **Lo que vemos por fuera es el tallo.** La médula está formada por queratina blanda. Se endurece en el córtex, donde también tenemos la melanina que le da color al pelo. La cutícula lo sostiene y protege.

Si nuestros niveles de hierro son bajos, al cabello le cuesta más crecer, nutrirse y mantenerse en buen estado

alteraciones del sueño, de la voz, taquicardias, cansancio... son algunas de las principales.

La anemia puede debilitar el cabello

"El hierro es indispensable para el pelo: participa en su metabolismo, su oxigenación, su proliferación y su crecimiento ya desde el bulbo capilar. Por eso, cuando falta hierro, se produce una caída muy llamativa", aclara la dermatóloga.

- **Hay épocas en las que perdemos más,** por ejemplo durante la menstruación, sobre todo si es muy abundante. No hay que olvidar que el hierro es un mineral fundamental para los glóbulos rojos.
- **Las dietas muy desequilibradas y restrictivas,** como algunas destinadas a perder peso rápidamente, pueden favorecer unos niveles de hierro muy bajos. Huye de estas propuestas milagro y apuesta por otras mucho más variadas y saludables como la Dieta Mediterránea que, además,

En los dos tipos de alopecia más comunes el aspecto y volumen del pelo pueden mejorar, porque la raíz no se ha destruido

sabes que en las mujeres los vaivenes hormonales son mucho más frecuentes que en los hombres, y precisamente por ello la caída del pelo relacionada con las hormonas puede afectarnos más.

- **Es más habitual en la menopausia.** Al envejecimiento capilar que se da con la edad se suma el descenso brusco de los estrógenos, que hace que la presencia relativa de andrógenos (conocidos popularmente como hormonas masculinas) sea más alta. "Esto puede desencadenar o empeorar una alopecia androgénica", apunta la doctora.
- **Cuando la tiroides va más lenta o más rápido** de lo habitual, el pelo también lo nota. Esta glándula se encarga de regular nuestros ritmos internos. Por eso, cuando el suyo se altera lo hacen también los del resto del organismo, incluidas las fases de crecimiento y caída del cabello.
- **En ambos casos el pelo se debilita.** Si hay hipotiroidismo, la fase de caída se alarga. Y en el hipertiroidismo se acaba cayendo más cantidad de golpe. La doctora nos adelantaba en la página anterior que los trastornos de tiroides suelen ir acompañados de cambios en el peso (con tendencia a engordar en el hipotiroidismo y a perder peso en el hipertiroidismo), pero hay otros signos que debemos tener en cuenta:

Tener cierta predisposición genética a la alopecia no es determinante: los buenos hábitos pueden contrarrestarla

–como has leído al inicio– nos ayuda a proteger la salud del cabello.

• **Otros síntomas que suelen indicar anemia** son los cambios de humor, la aparición de calambres o dolores de cabeza y el cansancio físico y mental.

Los nervios, grandes enemigos de tu pelo

"El estrés está claramente relacionado con la alopecia. Aunque no es la única causa, porque hay mucha gente con estrés y no a todo el mundo se le cae el pelo, se ha comprobado que actúa como desencadenante si hay cierta predisposición", nos cuenta la experta.

• **Lo debilita a través de una proteína,** conocida como sustancia P, que actúa como un neurotransmisor. El estrés hace que las células del cuero cabelludo liberen esta proteína, que tiene un efecto inflamatorio y que provoca que el pelo entre, de forma prematura, en fase de caída. "Se produce una caída exagerada y una disminución del grosor de la fibra capilar –remarca la doctora Garnacho–. También puede provocar que los vasos sanguíneos del bulbo capilar se estrechen, disminuyendo el aporte de nutrientes del cabello".

• **Además de efluvio telógeno, el pelo** puede caerse de repente y en bloque en pequeñas zonas de la cabeza (o de otra parte del cuerpo), formando claros. Se conoce como alopecia areata y ocurre porque las defensas están sobreexcitadas y atacan a las células encargadas del crecimiento capilar.

• **"Si el estrés es transitorio, la caída se corrige** habitualmente en unos meses", añade. Pero si se mantiene en el tiempo y la intensidad es muy elevada, es mucho más complicado frenarla.

Alimentos que lo protegen desde dentro

Las mujeres pueden tener cierta predisposición genética a la alopecia, como ocurre en los hombres. Pero la dermatóloga lo deja claro: "Se hereda la predisposición o vulnerabilidad, no la severidad. No es algo que condicione al 100 % el desarrollo del trastorno". La alimentación es fundamental para rebajar el riesgo.



• **Las proteínas son uno de sus pilares.** La queratina, uno de los principales componentes del pelo, es una proteína. Y no solo se encuentran en alimentos de origen animal: los frutos secos, las legumbres, la qui-

¿Cuándo se nota el efecto del tratamiento?

✤ **Se necesitan, al menos, 3 o 4 meses desde el inicio** para empezar a notar los resultados. "No debemos crear falsas expectativas de mejoría en 2-3 semanas, porque esto es fisiológicamente imposible –advierte la Dra. Gloria Garnacho–. No hay que olvidar que, de media, el cabello crece menos de 1 cm al mes".

✤ **En algunos casos, puede tardar aún mas.** Por ejemplo, "si la caída se debe a una falta de hierro, desde que se corrige la ferropenia hasta que el cabello recupera su longitud y tallo habituales puede pasar hasta un año. El nuevo pelo que nace al principio suele ser fino y corto, pero no hay que alarmarse por ello", añade.



noa o las semillas también las aportan.

• **Minerales que no deben faltar en tus menús.** Además del hierro (presente en carnes magras, huevos, legumbres...) es importante que tu dieta sea rica en zinc. Este mineral juega un papel fundamental en la producción de queratina, y puedes encontrarlo en buena cantidad en pescados azules y cereales integrales. No es el único mineral: el azufre (la familia de las coles lo aporta) también ayuda en este proceso. Magnesio y selenio son igualmente determinantes para fortalecer y sanear el cabello: los frutos secos contienen ambos.

• **Vitaminas que lo nutren.** En este grupo destacan la A, las del grupo B, la C y la E. Frutas y verduras de color anaranjado y de hoja verde las contienen. También la D, en alimentos como el pescado azul y las setas (déjalas media hora al sol antes de cocinarlas), no debe faltar porque estimula

Una dieta variada y completa es fundamental para mantener el cabello en perfectas condiciones

La Ciencia no cesa en su empeño de descubrir nuevas fórmulas y tratamientos que restauren la salud capilar

el crecimiento del pelo. Y el aguacate y los frutos rojos, por su riqueza en antioxidantes, ayudan a mantenerlo más joven.

Tratamientos para vencer la caída

Lógicamente, el tratamiento puede variar en función de la causa. Pero es habitual que el objetivo de muchos de ellos sea acortar el periodo de recuperación del pelo para que empiece a crecer sano y fuerte antes. "Para lograrlo, podemos utilizar antioxidantes, nutricosméticos, lociones y también algunos medicamentos", explica la especialista.

• **Soluciones cada vez más personalizadas.** Es una de las características de los nuevos tratamientos que se ha puesto de relevancia en el último congreso de la AEDV, celebrado hace pocos meses. Desde esta entidad remarcan que es un campo en el que no se deja de avanzar, y que en nuestro país se están llevando a cabo numerosos estudios al respecto.

QUÉ HACER MIENTRAS EL TRASTORNO MEJORA

Cambiar ciertas rutinas de higiene y cuidado del cabello puede ayudarte a que reciba más nutrientes y, también, a mejorar su aspecto antes de que el tratamiento indicado por tu médico empiece a hacer efecto.

✤ No te lo laves con agua caliente. El mismo daño que hace sobre la piel, lo provoca también en el cabello. Lo ideal es lavarlo con agua fría (porque estimula la circulación, y esto ayuda a que se nutra y oxigene mejor). Pero si no la aguantas todo el rato, alterna chorros de agua tibia con fría, y procura acabar con esta última.

✤ Elige un champú sin sulfatos. Estas moléculas se usan habitualmente en sus fórmulas porque actúan eliminando la grasa. Pero si lo hacemos totalmente, el cabello puede acabar debilitándose. Si el tuyo hace mucha espuma, es muy probable que los lleve. Fíjate en el envase porque los que no contienen sulfatos suelen indicarlo claramente.

✤ Llévalo mejor suelto. Los recogidos muy tirantes pueden acabar dañando la raíz por la tensión que se genera en el cabello. Incluso hay un tipo de alopecia (de tracción) debida a ello.

Los fármacos y alimentos que no conviene mezclar

Con frecuencia rutinas muy fáciles, como no tomarse los medicamentos con un zumo o con el café con leche, pueden ayudar enormemente a que sean más eficaces y seguros

Usamos remedios, hierbas y cataplasmas desde tiempos inmemoriales. Pero no fue hasta finales del siglo XIX cuando se empezaron a crear lo que conocemos como fármacos modernos. Los avances de la Química, que permitieron aislar los principios activos de plantas y otros compuestos, fueron la clave. Es cierto que el número de vidas que han salvado desde entonces es incalculable, pero eso, como ya sabes, no significa que sean inocuos o que puedan tomarse de cualquier manera.

- **Fármacos y alimentos se influyen mutuamente,** y conocer cómo interactúan es fundamental. Porque, como aconsejan desde el Consejo General del Colegio de Farmacéuticos, "la convivencia entre medicamentos y alimentos puede ser muy provechosa, solo hay que saber en qué momento pueden estar juntos y cuándo no".

Combinaciones imposibles

Aunque cada medicamento tiene sus propias pautas, por lo general "es importante tomar la medicación siempre a la misma hora y de la misma manera, evitando su consumo junto con bebidas alcohólicas, leche o derivados, té o café o zumo de pomelo", nos cuenta la doctora María Pilar Arroyo Aniés, miembro del Grupo de Trabajo de Utilización de Fármacos de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).



Medicamentos antikilos: qué pasa con ellos

- **Hay que elegir bien la dieta para que no haya déficit nutricional.** Wegovy, Mounjaro... son fármacos inyectables indicados en caso de obesidad o sobrepeso acompañado de otros problemas de salud (diabetes, hipertensión, apnea...). Logran reducir la sensación de hambre pero, al comer menos, hay que elegir muy bien los menús para asegurarse una correcta ingesta de vitaminas, minerales...
- **Consume menos hidratos refinados y azúcares.** Favorecen las náuseas, vómitos, diarreas, gases y estreñimiento, efectos secundarios asociados a estos fármacos. Un equipo de científicos estadounidenses ha comprobado que reducirlos y apostar por su versión integral contribuye a evitar esos síntomas. Aconsejan también incluir vegetales y proteínas magras por su riqueza en nutrientes.



Un fármaco que nos ha ido bien en una época, puede no hacerlo pasado un tiempo. No hay que automedicarse

• **Recuerda leer siempre el prospecto.** En el párrafo "Cómo tomar" se indican recomendaciones generales (usarlo en ayunas, antes o después de las comidas...) y los alimentos o bebidas con los que no se conviene mezclar. La doctora Francisca González Rubio, miembro del mismo grupo de la semFYC e investigadora, además, del Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón, puntualiza lo siguiente: "El prospecto informa, pero no individualiza según las características del paciente. Por eso, es muy importante estar atentos siempre a las indicaciones del médico que lo prescribe".

Los antibióticos, mejor sin lácteos

"La leche o el yogur pueden dificultar su absorción", nos aclara la doctora González Rubio. Lo hacen porque algunos de estos fármacos necesitan que haya cierta acidez en el estómago... Y los lácteos la reducen.

• **"Deja pasar, al menos, dos horas** entre la ingesta del lácteo y el antibiótico", aconseja la experta para evitarlo. Con los suplementos de calcio ocurre lo mismo. Si los tomas, informa siempre a tu médico de ello.

• **No los mezcles con alcohol.** Algunos, como el metrodinazol (se usa para numerosas infecciones), pueden provocar lo que se conoce como efecto Antabus. Ocurre porque el fármaco impide que el cuerpo metabolice el alcohol correctamente, y este acaba acumulándose y provocando mareos, vómitos, cefaleas o incluso taquicardias.

Los analgésicos, sin té ni café

A la recomendación de no tomarlos con refrescos que apunta la Dra. González en la columna lateral añadimos otra: combinar, por ejemplo, un paracetamol con una taza de café o de té no es una buena idea.

La especialista

MEJOR NO TOMARLOS CON BEBIDAS GASEOSAS



DOCTORA FRANCISCA GLEZ. RUBIO

Médico de Familia. Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón

✤ ¿Cree que somos conscientes de que lo que comemos influye en el efecto de los fármacos?

Por lo general, el paciente está más pendiente de la compatibilidad entre distintos medicamentos que entre ellos y los alimentos. Las consecuencias pueden ser varias. Por un lado, el efecto del fármaco puede aumentar, disminuir o retardarse en función de lo que se come. Y, por otro, la absorción del alimento y sus nutrientes también puede verse alterada.

✤ ¿Podría ponernos ejemplos concretos?

De entre los fármacos de uso común, los analgésicos no deben mezclarse con bebidas con gas: hacerlo aumenta la concentración del medicamento, y puede perjudicar los riñones. Y, en caso de tomar antiácidos, es mejor evitar el picante, zumos, cítricos, cafeína, chocolate y también los refrescos porque pueden reducir su efecto.

Cuando un fármaco se elimina demasiado pronto, por comer algo indebido, hace menos efecto

• **Muchos añaden cafeína a su fórmula.** Lo hacen porque se ha comprobado que el efecto se nota antes gracias a ella. Pero si a este aporte de cafeína añades el extra de un café, puedes hacer que el fármaco se libere –y también se elimine– demasiado rápido, sin darle tiempo a hacer efecto.

Antiinflamatorios, con algo de comida

Ibuprofeno, aspirina, naproxeno... son algunos de los antiinflamatorios no esteroideos (conocidos también como AINES) que más se utilizan.

• **Aumentan el riesgo de hemorragia**, sobre todo si se utilizan muy a menudo y con el estómago vacío, porque este tipo de fármacos puede irritar la mucosa gástrica. Para evitarlo, tómalos siempre con las comidas.

• **Con alcohol son más tóxicos.** Además de que también aumenta el riesgo de úlceras y hemorragias, el alcohol hace que los fármacos tarden más tiempo en metabolizarse. El hígado debe hacer un esfuerzo mayor para deshacerse de ellos y esto, a largo plazo, puede acabar dañando el órgano.

Anticoagulantes y verduras de hoja verde

"La warfarina suele recetarse para prevenir la trombosis, pero la vitamina K puede alterar su efecto", remarca la doctora González Rubio. Lo hace porque este nutriente produce proteínas que ayudan a coagular la sangre, con lo que el efecto del anticoagulante es menor. Lo mismo ocurre con el acetocumarol (principio activo del Sintrom).

• **Quienes los toman pueden comer de todo,** pero es mejor que no abusen de alimentos ricos en esa vitamina, como las verduras de hoja verde (espinacas, acelgas, col...) y los arándanos. Algunas frutas y frutos secos (como las ciruelas pasas) también la aportan en cantidad.

• **La infusión de hipérico tampoco se recomienda.** Conocida también como hierba de San Juan, los componentes de esta planta hacen que el cuerpo metabolice antes los fármacos anticoagulantes, por lo que su efecto se reduce. El ginkgo biloba, en cambio, lo potencia, y esto hace que el riesgo de hemorragias se incremente. "Las plantas no son inocuas", advierte



Por qué es mejor no romperlos

• **Pastillas y comprimidos pierden su película protectora.** Es la parte exterior formada por una fina capa que los protege de la luz o la humedad del exterior, pero que también tiene efectos positivos. Impide, por ejemplo, que los componentes del medicamento capaces de irritar el estómago se liberen antes de tiempo. Por eso, no conviene partirlos, triturarlos ni diluirlos.

• **En cápsulas, comprimidos y pastillas, esas películas protectoras** pueden incluir lo que se conoce como "efecto retard", que hace que los principios activos del fármaco se liberen más lento, favoreciendo que sus niveles en el organismo sean más constantes y se noten más tiempo. Fíjate en el envase: suelen indicar claramente que son de liberación prolongada o modificada.



El prospecto debe incluir información sobre las posibles interacciones de los fármacos

la doctora Arroyo. Por eso, antes de tomar cualquier infusión, consulta con tu médico o farmacéutico si es apropiada o no en tu caso.

Cuidado con el potasio y los antihipertensivos

"Los medicamentos para la presión arterial aumentan los niveles de potasio", nos cuenta la Dra. González Rubio. Lo hacen porque este mineral contribuye enormemente a relajar las paredes de los vasos sanguíneos. Pero si, además del fármaco, tomas muchos alimentos ricos en ese mineral, puede acabar acumulándose en exceso. Y esto, pasado un tiempo, favorece que el corazón lata más lento y se noten, incluso, palpitaciones.

- **"Patatas, plátanos, espinacas, atún,** remolacha o coles de Bruselas son ricos en potasio, por lo que se debe limitar su consumo si se toman antihipertensivos", recomienda la experta.
- **Regaliz, muy puntualmente.** Contiene ácido glicirrínico, que favorece la retención de sodio y de agua en el cuerpo. No pasa nada si un día te comes un caramelo de regaliz, pero si es algo habitual, mejor prescinde de ello. El regaliz tampoco conviene si se toman fármacos para la insuficiencia cardiaca, como la digoxina, porque puede reducir el efecto del fármaco y aumentar las taquicardias.

Si tu dieta es variada y no comes lo mismo a diario, el riesgo de interacciones se reduce de forma importante

Colesterol y cítricos, mala combinación

La naranja amarga, la lima y, sobre todo, el pomelo pueden aumentar los niveles en sangre de las estatinas y otros fármacos que reducen el colesterol.

- **Ocurre porque anulan una enzima** (la CYP3A4) responsable de metabolizarlos, por lo que el fármaco permanece más tiempo en sangre. Beberse 3 vasos de zumo de pomelo 2 días consecutivos puede aumentar los niveles del medicamento hasta 12 veces, advierten desde el Servicio de Salud de La Rioja. "El pomelo tampoco conviene si se toman antihipertensivos y en los tratamientos contra el cáncer", añade la doctora González.

Las infusiones de plantas que se toman también deben tenerse en cuenta. Informa siempre a tu médico de ello

La especialista

SUPLEMENTOS QUE ALTERAN LOS ANÁLISIS DE SANGRE



DRA. M.ª PILAR ARROYO

Miembro del Grupo de Trabajo de Utilización de Fármacos de la semFYC

✤ ¿Quienes toman suplementos suelen explicarlo a su médico?

No suelen informarnos, aunque tampoco se suele preguntar por ello en consulta. Pero, si no se tienen en cuenta, los suplementos nutricionales pueden hacer que se alteren las analíticas y se produzcan diagnósticos erróneos. Hay que tener especial atención con los niños, las embarazadas y las personas con alteraciones renales o hepáticas.

✤ ¿Qué valores son los que más se alteran?

Los de las hormonas tiroideas y otros marcadores tumorales pueden hacerlo tras la toma de multivitamínicos. La responsable es la biotina (que también puede aparecer como vitamina H, vitamina B7 y vitamina B8), presente en casi todos ellos y también en preparados para la caída del cabello. Para evitarlo, se recomienda suspender la toma una semana antes de la extracción.

El botiquín básico para casa y para el coche

Hay lesiones y problemas banales que podemos resolver nosotros mismos... si tenemos el material adecuado. Esto es lo que deberías tener en casa o en el coche





DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA

Medicina General

Antes de saber qué debe contener tu botiquín ten en cuenta algo: puedes usar una caja, un estuche o incluso una bolsa, pero asegúrate siempre de que su contenido está aislado del exterior para que no entre suciedad ni humedad. No conviene que tenga contraseñas ni candados, para facilitar el acceso. Por eso mismo debes guardarlo fuera del alcance de los niños.

MATERIAL MUY ÚTIL

- **Para asegurar la higiene.** Unas toallitas y un gel de lavado por fricción son útiles cuando no tienes acceso a agua y jabón. Y los guantes de látex ayudan a que no se propaguen las infecciones; úsalos para las curas. Añade también una mascarilla.
- **Y para curas...** Tiritas y gasas estériles, suero fisiológico (para limpiar heridas o los ojos), desinfectantes (povidona yodada o clorhexidina), agua oxigenada, alcohol, vendas elásticas (para inmovilizar) y hemostáticas (para detener sangrados) y esparadrapo. También, unas pinzas sin dientes (para retirar astillas), tijeras de punta redondeada y un termómetro.

MEDICAMENTOS

- **Contra el dolor, fiebre o malestar general.** Incluye analgésicos y antitérmicos, como el paracetamol, o antiinflamatorios, como el ibuprofeno. Los parches de gel de enfriamiento son muy útiles para bajar la fiebre rápido (se colocan directamente sobre la piel). Una crema antiinflamatoria para aliviar dolores musculares también es conveniente.
- **Pomada para picaduras.** Cómprala en forma de crema antihistamínica, ungüento o *roll on*, y añade otra para quemaduras.
- **Para el mareo.** Si tienes facilidad para marearte (en un trayecto de fin de semana, por ejemplo), un antiemético te ayudará. Recuerda que es mejor tomarlo antes como prevención, ya que una vez que han aparecido los síntomas, es más difícil controlarlos.
- **Revísalo cada año.** Es fundamental que lo revises y mires las fechas de caducidad para renovar los que hayan caducado.

Qué necesitas en caso de **enfermedad crónica**

✤ **Si sueles tener la tensión alta, un tensiómetro** o aparato para medir la presión arterial es imprescindible, ya que te dirá si los valores son preocupantes. Cuando son iguales o superiores a 180/120 mmHg, es necesario que te vea un médico cuanto antes.

✤ **Un pulsioxímetro si tienes problemas respiratorios,** como asma o insuficiencia respiratoria ya diagnosticada, te dirá la saturación de oxígeno que tienes en ese momento. Si el valor es igual o inferior a 90 %, deberás acudir a un hospital de inmediato.



© Ana Lemos

Testamento solidario
de Médicos Sin Fronteras

Hay muchas maneras de ayudar a los demás. Una de ellas es **incluir a Médicos Sin Fronteras en tu testamento.**

El testamento solidario es una alternativa de donación sencilla y económica, y que no requiere de gran patrimonio. Por eso, cada vez hay más personas que ya han decidido hacerlo.

Puedes encontrar más información en nuestro dosier informativo, en nuestra web o poniéndote en contacto con Maite Alzueta, responsable de Testamento solidario en Médicos Sin Fronteras. Ella resolverá todas tus dudas.



900 494 802
herencias@msf.org

TestamentoMSF.org

MEDICOS SIN FRONTERAS

PROTÉGETE DE LAS PERSONAS QUE SON TÓXICAS

CLAVES PARA QUE NO TE AFECTEN

No es un tema sencillo porque, a veces, la persona tóxica es un allegado con el que tenemos que vernos las caras a menudo. Pero se puede aprender a gestionarlo para que el cuerpo y la mente no se resientan



DRA. MARIAN ROJAS ESTAPÉ

Psiquiatra, autora de *Recupera tu mente, reconquista tu vida* (Espasa)

Las llamamos personas tóxicas pero en realidad deberíamos referirnos a ellas como las personas que activan la liberación de cortisol en nuestro organismo.

• **Por muy buenas y satisfactorias que sean nuestras relaciones** sociales, laborales y familiares, todos tenemos a alguien que –cuando está cerca y por la circunstancia que sea– nos intoxica de cortisol. Es más... solo con pensar en esa persona ya se nos dispara la hormona del estrés (ese cortisol), aunque en ese momento no esté delante de nosotros.

CÓMO NOS PUEDE AFECTAR

Ese torrente de cortisol, si se repite con cierta frecuencia, puede acabar dañando nuestra salud física y también la psicológica.

• **Cuando el contacto es puntual y esa persona solo nos dedica** un comentario negativo o una mala mirada en un momento concreto, el cuerpo se pone tenso en cuestión de segundos porque detecta la situación como algo amenazante. Imaginemos las siguientes escenas: un vecino con el que hemos tenido un encontronazo previo nos adelanta con su coche de una manera irresponsable; o una examiga no respeta la cola en el supermercado y se cuela ante nuestros incrédulos ojos. En unos segundos nuestro cuerpo responderá con una aceleración de latidos cardiacos y una especie de taquicardia con una repentina sudoración con falta de aire o con un pellizco en el estómago.

Hay personas que nos hacen sentir muy vulnerables. En ocasiones, solo con acordarnos de ellas se nos dispara el cortisol

• **Si es alguien con quien tenemos un contacto continuo,** la intoxicación de cortisol puede ser permanente y las manifestaciones físicas y psicológicas serán mayores y duraderas. Aparecerán problemas para dor-

Evalúa tu flecha emocional

• **Esta herramienta, que uso mucho con mis pacientes,** te ayudará a saber cuál es tu nivel de tolerancia en días concretos. Si tienes que ver a una persona que te resulta tóxica, antes pregúntate en qué punto de la flecha emocional te encuentras.

• **Si en un baremo de entre 0 y 10 reconoces que tu nivel** de ansiedad ese día (por no haber dormido, por otros problemas...) es de 7 o superior, es preferible dejar el encuentro para más adelante. Porque ese día su comportamiento te alterará demasiado.



Conviene protegernos de ese daño porque, si se perpetúa, puede enfermarnos

mir o despertares con sobresalto a las 3 o a las 4 de la madrugada y ya no podremos volver a conciliar el sueño; se nos puede caer el cabello; nos pueden aparecer ronchas e irritaciones en la piel; se va a modificar nuestra microbiota intestinal y eso provocará malas digestiones, dolores de cabeza, irritabilidad, dificultad para concentrarnos o para memorizar incluso tareas sencillas... y luego llega la inflamación. El cuerpo empezará a tener todo tipo de dolencias recurrentes acabadas en "itis": amigdalitis, gastroenteritis, dermatitis, porque habrá una inflamación interna derivada de ese exceso de hormona del estrés.

• **Entrar en una espiral de tristeza** puede ser otra de las consecuencias negativas de tener cerca de nosotros a esa persona tóxica.

FORMAS DE PROTEGERTE

El primer paso, y quizá uno de los más importantes, es identificar a esa persona y las conductas que tiene y que te ponen en modo alerta: a veces puede ser un mensaje o una llamada; otras, un recuerdo o encontrártela y mantener una conversación. Parece obvio, pero en muchas ocasiones no sabemos indentificar lo que está ocurriendo y acabamos asumiendo como normal –y tolerando– el malestar que nos causa, sin saber lo que realmente está sucediendo y, por lo tanto, sin hacer nada por aliviarlo o solucionarlo.

Dejar que los comentarios negativos nos afecten continuamente acaba inflamando todo nuestro cuerpo y generando mala salud

• **El segundo paso para intentar protegerte es saber cómo somatizas** la influencia que tiene en ti, es decir, identificar esas molestias que aparecen cuando vas a ver a la otra persona. De esa forma, puedes estar más preparado, e incluso podrás sortear alguno de los síntomas que se activan al encontrarte con ella.

Comprender nos ayuda a sentir alivio. Por eso, incluso en estas situaciones, es bueno intentar entender a esa persona y lo que siente

• **Lo tercero que debemos preguntarnos es si se trata** de lo que yo denomino un tóxico universal o es un tóxico individual. Saberlo es fundamental porque determinará la estrategia que hay que seguir en las semanas siguientes.

ESTRATEGIAS ANTE UN TÓXICO UNIVERSAL

Cuando me refiero a un tóxico universal me estoy refiriendo a aquellas personas que han sufrido mucho, que traen una mochila de dolor y de heridas que transmiten a los demás.

• **Suelo recomendar –porque ayuda– intentar entender** qué le sucede a esa persona que nos hace vivir en modo alerta, porque quizá sufrió algo en un momento de su vida que le transformó en una persona negativa, crítica y envidiosa para el entorno. O quizá nunca le enseñaron habilidades sociales; o nunca le dijeron cómo gestionar sus emociones y sus frustaciones, y han ido arrastrando sus comportamientos toda su vida.

• **Quizá llegue a las reuniones, a las comidas o las cenas familiares** y no sepa estar de forma adecuada porque no ha desarrollado esas herramientas emocionales necesarias para conectar de forma adecuada con los demás. Si damos el paso de conocer algo más de su historia, de su biografía, de sus problemas, podremos comprender qué le ocurre. Y comprender es aliviar. Es muy posible que en el momento en que comprendamos qué puede haber detrás, disminuya la carga emocional y dejemos de sentirnos amenazados, criticados o en alerta. Porque comprendiéndolo dejaremos de juzgarle con tanta dureza. Hay que tener en cuenta que la mayoría de las veces –y puesto que seguramente habremos pasado por experiencias negativas con él– tenderemos a marcar distancia. Nuestra mente se habrá preparado para recibir algún ataque por su parte, incluso antes de que ocurra. O sin que ocurra. Sin embargo, al conocer un poco más su vida y sus problemas e inquietudes dejaremos de sentirlo como una amenaza.

• **Un corazón resentido no puede ser feliz. El perdón es un acto de amor,** por eso, aunque a veces cueste, es bueno dar el paso de intentar entender y perdonar.

SI SE TRATA DE UN TÓXICO INDIVIDUAL

El segundo perfil es el del tóxico que solo nos afecta a nosotros o a algunas personas de forma puntual. Los demás lo pueden ver, tratar y considerar una bellísima persona, lo cual nos desconcierta aún más.

• **Yo recomiendo ser discretos con esa persona.** Si aún no estamos preparados para superar el impacto negativo que tiene en nosotros, es preferible no contarle temas muy íntimos. Porque si en algún momento se le escapa esa confidencia que le hemos hecho (a propósito o sin darse cuenta), nos dolerá doblemente y no seremos capaces de perdonarle gestos o actitudes que a otros sí les disculparíamos. Es más,



Puede ocurrir que aguantemos por el temor a quedarnos solos o por dependencia emocional

Si esconde dependencia o miedos

• **Muchas veces no somos capaces** de hablarles para que dejen de comportarse así ni tampoco de romper la relación con ellos.

• **Puede haber cierto grado de dependencia** que no sabemos reconocer. Es frecuente que ocurra si es nuestra pareja, un familiar muy cercano o nuestro jefe. Algunas veces será el miedo a estar solo; otras, el temor a perder el trabajo e incluso la autoexigencia de satisfacerle en todo lo que nos haga aguantar. Pero hay que aprender a ser felices. La felicidad se aprende y se ejercita.



su presencia aún nos resultará más insoportable.

• **También conviene preguntarnos por qué esa persona es tóxica** para nosotros. Probablemente en algún momento nos falló, nos humilló, no cumplió las expectativas que teníamos o nos juzgó duramente. Ser capaces de analizarlo y desmenuzar lo que subyace en nuestra historia con ella hará que entendamos qué sucedió y quizá podamos gestionarlo.

• **Luego hay que ver por qué su actitud nos afecta tanto.** Poniendo el foco en nosotros debemos preguntarnos si existe una causa o una herida antigua –aún no identificada– que hace que tenga tantísimo poder sobre nosotros. ¿Y si en realidad no nos critica tanto como pensamos y lo que ocurre es que nos gustaría que nos tratara y nos cuidara más que a los demás porque su opinión es importante para nosotros?

PONTE EL IMPERMEABLE PSICOLÓGICO

Reconozco que todo lo anterior resulta más fácil cuando la persona tóxica no forma parte del entorno más proximo. Pero ¿qué ocurre si es un amigo íntimo o nuestra pareja, la pareja de una gran amiga o un familiar?

Cuando no podamos alejarnos de esa persona, conviene aprender a convivir con ella y volvernos resistentes a sus críticas y reproches

• **Cuando no logramos gestionarlo,** cuando no llegamos a ninguna conclusión ni avanzamos en una posible solución, debemos colocarnos lo que en nuestra familia llamamos "el impermeable psicológico". Es decir, dar por hecho que esa persona va a intentar desestabilizarnos y procurar que esa influencia nos afecte lo menos posible. Hay que aprender a vivir y convivir con la manera de ser del otro. En algunos casos, al no darle tanta importancia y verlo desde la lejanía, la tensión se rebaja.

• **Por cada persona tóxica, una persona vitamina.** Si logras rodearte de gente positiva que te anima, que te cuida y que te valora, lo que haga y diga la persona tóxica no te resultará tan importante ni te afectará tanto. Y ya sabes que, en algunas ocasiones, la distancia es la mejor solución.

SACAR LA ENSEÑANZA POSITIVA

✤ Enfrentarnos a este tipo de situaciones supone, en realidad, un aprendizaje personal. Está claro que cuando todo va rodado y la vida nos sonríe, no aprendemos tanto como cuando debemos recuperarnos de un bache.

✤ Conviértete en tu propio terapeuta y te conocerás mejor. Aprovecha este tipo de experiencias y desafíos para entender qué cosas te hacen sentir débil e inferior a los demás y qué tipo de comentarios te generan temor, ira o rabia. Identificar lo que te molesta te servirá para reflexionar sobre por qué te alteran tanto y marcar un plan para que dejen de desordenar tu vida y tus sentimientos.



Algunos vegetales tienen sustancias que pueden compensar la falta de estrógenos naturales

x.com/byneontelegram

HÁBITOS QUE LOS EQUILIBRAN

Estrógenos, la hormona protectora

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
O escanea el código QR:

Son una especie de "policía" interna para la mujer en edad fértil que protege huesos, arterias y corazón. A partir de los 50, cuando sus niveles descienden y esa protección se pierde, llevar una vida saludable es aún más importante



DRA. BLANCA RODRÍGUEZ AYALA
Medicina General

Todos los procesos que a diario ocurren en tu cuerpo, y que hacen que te mantengas viva y sana (la respiración, la circulación sanguínea o la digestión), están regulados por el sistema hormonal. También se le llama sistema endocrino y está compuesto por diferentes glándulas que son las en-

Curiosamente durante un embarazo el hígado del feto genera estrógenos, que pasan a la madre

cargadas de liberar hormonas o sustancias químicas.

- **Las principales glándulas endocrinas** son la hipófisis, la tiroides, las paratiroides, las suprarrenales, el páncreas, los testículos en el hombre y los ovarios en la mujer.
- **Y ese es nuestro punto de interés, los ovarios.** O mejor dicho, las hormonas que producen: los estrógenos (estos se dividen en estronas, estradiol, estriol y estetrol que, curiosamente, lo produce el hígado del feto durante los embarazos). No es la única que fabrica; el ovario también genera progesterona y andrógenos, aunque estos últimos en muy pequeña cantidad.
- **Hay otras dos glándulas del cuerpo** de las que salen también estrógenos: las suprarrenales (situadas sobre cada uno de los riñones) y la grasa. Sí, la grasa que acumulamos funciona casi como una glándula más capaz de generar alguna cantidad de estrógenos y verterlos a la sangre. Otro dato que no se suele conocer es que el cuerpo necesita colesterol para fabricar estrógenos (ocurre lo mismo con las hormonas masculinas, los andrógenos).

Para qué los utiliza nuestro cuerpo

Los estrógenos intervienen en el desarrollo de los senos y el vello púbico en la pubertad, son imprescindibles para el ciclo menstrual y para que tenga lugar la reproducción. Pero más allá de las funciones y características relacionadas con el sexo, estas hormonas juegan un importante papel en otras muchas cuestiones:

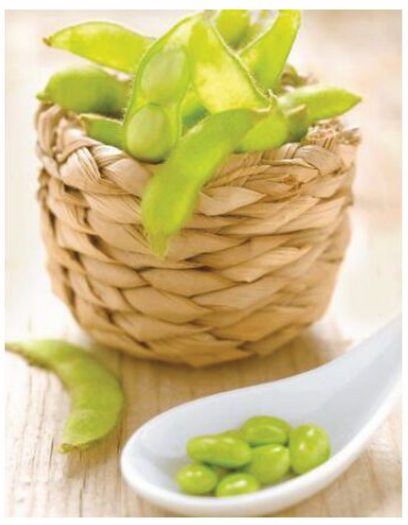
- **Protegen nuestros huesos.** Durante la época fértil de la mujer, evitan la pérdida de masa ósea, mantienen unos buenos niveles de calcio y disminuyen el riesgo de fracturas.
- **Ayudan a regular el colesterol.** Esta hormona tiene la capacidad de actuar sobre el hígado para que este produzca menos colesterol malo LDL y más colesterol bueno o HDL.

La relación entre colesterol y hormonas sexuales es estrecha: ambos se necesitan y se influyen mutuamente

FITOESTRÓGENOS

El mundo vegetal nos aporta cuatro tipos distintos de fitoestrógenos. Son sustancias vegetales que ayudan a suplir la falta de estrógenos naturales a partir de los 50 años.

✤ **Isoflavonas.** La soja y los productos derivados: tofu, miso y tempeh (soja fermentada). También el trébol rojo y la alfalfa, que se pueden consumir en infusión o en brotes (fermentados).



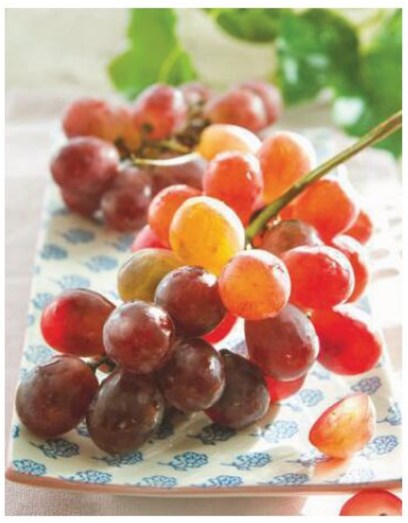
✤ **Cumestanos.** Se encuentran en las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales, las hortalizas y las verduras, sobre todo, en cebollas, espinacas y crucíferas.



✤ **Lignanos.** Las semillas de lino, calabaza y sésamo los contienen, aunque la cantidad que tomamos es pequeña. También el centeno, soja, brócoli, judías y algunas bayas.



✤ **Estilbenos.** En las uvas rojas, las moras, algunos frutos secos y el vino tinto, aunque este debe tomarse con moderación porque no están claros sus beneficios cardiovasculares.



EL EJERCICIO EQUILIBRA ESTA HORMONA

Lo hace durante la etapa fértil de la mujer y ayuda a suplir su falta cuando entramos en la menopausia, donde hay un descenso hormonal.

✤ **Durante la etapa fértil.** Está demostrado científicamente que, practicando ejercicio de forma habitual, los niveles de ansiedad se reducen, el cortisol (la hormona del estrés) se regula, y se promueve la producción equilibrada de las hormonas sexuales, entre ellas los estrógenos. Llevar una vida activa tiene otro importante beneficio: libera endorfinas y serotonina, las hormonas de la felicidad. Eso puede contrarrestar los estados de ánimo más bajos, que son una de las consecuencias de las subidas y bajadas hormonales.

✤ **Una vez en la menopausia** todavía es más necesario incluir alguna actividad física en la lista de hábitos semanales. En primer lugar, porque ayuda a reducir las molestias en los años inmediatamente anteriores y posteriores a la última menstruación (también la debilidad ósea y la concentración de grasa en el abdomen), pero en segundo lugar porque ahora se sabe –gracias a las investigaciones del Departamento de Fisiología de la Universidad de California, en Estados Unidos– que la falta de estrógenos influye en el cerebro haciéndonos menos activas: sin esas hormonas, no se activa el gen Mc4r, encargado de envíar señales a ciertas células cerebrales para que ordenen "las ganas" de moverse y hacer ejercicio. Sabiendo esa relación, podemos intentar acabar con ella y con las consecuencias del sedentarismo.





En definitiva, actúa como protectora natural frente al desarrollo de enfermedades cardiovasculares.

- **También equilibran la presión arterial.** Estudios científicos han demostrado que el estrógeno regula el tono vascular (relaja las paredes de los vasos sanguíneos), y aumenta el flujo de sangre que circula por ellos.
- **Distribuyen la grasa corporal.** Formando la silueta femenina, que tiende a acumular más adiposidad en la parte inferior del cuerpo y en los senos, en comparación al varón. Esta es una de la razones por las que, cuando ya no hay estrógenos porque los ovarios dejan de producirlos (en la menopausia), la grasa del cuerpo tiende a redistribuirse y se acumula más en la zona central, en la barriga, y no tanto en muslos y caderas.
- **Contribuyen a la formación de colágeno.** Gracias a la unión del estrógeno a unos receptores de la dermis llamados fibroblastos (son los responsables de la producción de esta proteína), retrasan el envejecimiento y mejoran el aspecto de piel, uñas y cabello.
- **Estimulan la libido.** Conjuntamente con los andrógenos (hormonas masculinas también segregadas por el ovario, pero en menor cantidad), permiten



El aspecto de nuestro cabello, piel y uñas depende en parte de ellos porque ayudan a formar colágeno

¿Tener muchos estrógenos aumenta el riesgo de cáncer de mama?

El cáncer es una enfermedad multifactorial en la que intervienen diferentes causas, pero en el de mama los estrógenos sí pueden convertirse en un detonante que favorezca la proliferación de células malignas.

• **Los estrógenos pueden alterar directamente el ADN de una célula,** en especial a partir de los 55 años. Y puede seguir influyendo negativamente cuando ya el tumor se ha originado: en los tumores mamarios con receptores de estrógenos positivos (también se llaman ER+ y representan el 80 % de todos los casos de cáncer de mama), las células malignas "atraen" estrógenos porque, al igual que otras sanas, tienen receptores hormonales. Y una vez que los han atraído, los usan para crecer de tamaño. Se suelen tratar con terapia hormonal antiestrogénica, pero quizá pronto se disponga de otro tratamiento.

• **Con la terapia usada hasta ahora, las células malignas se vuelven** resistentes y no desaparecen. Por eso, era preciso avanzar en otro tipo de tratamiento, sobre todo para dar esperanza a los casos más avanzados. Y quizá muy pronto sea posible porque investigadores ingleses han descubierto que puede responder mejor empleando mecanismos utilizados por la hormona masculina andrógeno. Se trata de frenar con hormonas masculinas a las hormonas femeninas que favorecen que el cáncer aumente. Ya se ha creado un fármaco experimental que ha logrado frenar o ralentizar el cáncer en un 32 %.

que disfrutemos de una sexualidad plena aumentando el deseo.

3 formas de mantener los niveles adecuados

Incluso cuando los ovarios han llegado al fin de su tarea y dejan de fabricar estrógenos, podemos hacer algo por contrarrestar la falta de estas hormonas. Estos tres hábitos ayudan a que por nuestro organismo siga circulando una cantidad considerable de ellos:

• **Llevar una alimentación variada** para obtener minerales y vitaminas, ya que algunos de esos micronutrientes ayudan a que el cuerpo los produzca y los utilice bien. En esta tarea son básicos el boro, que encontramos en el aguacate, las manzanas, las uvas pasas y los melocotones, pero también en el brócoli o en el cacahuete; las vitaminas del grupo B, en el arroz integral o la cebada, así como en los huevos, las carnes y los pescados; la vitamina D de champiñones, pescados azules y huevos, y la E, presente en las almendras y las pipas de girasol, la calabaza, los pimientos y los espárragos o los mangos.

> La alimentación y el consumo de fitoestrógenos juegan un papel primordial en el equilibrio hormonal

• **Tomar alimentos ricos en fitoestrógenos.** Todas las plantas y vegetales contienen unos antioxidantes llamados fitoquímicos pero solo algunas aportan un tipo específico: los fitoestrógenos. Interesa conseguirlos porque, una vez en nuestro cuerpo, imitan a los estrógenos (su estructura química es similar a la del estradiol), nuestro cuerpo los reconoce como tales y pasa a comportarse como ellos, otorgándonos algunos beneficios fisiológicos. Los más importantes son de 4 familias concretas: cumestanos, isoflavonas, lignanos y estilbenos (que incluíamos en la página anterior).

• **Consultar con el médico.** En algunos casos pueden ser útiles tratamientos naturales a base de cimicífuga racemosa, una planta con efectos estrogénicos.

Nefrología

PRECAUCIONES AL UTILIZAR SUSTITUTOS DE LA SAL DE MESA

Tengo insuficiencia renal y me estoy medicando por un problema del corazón. ¿Puedo usar cualquier sal sin sodio como sustitutivo?

Ángel Cabrera (Córdoba)



DOCTOR EMILIO SÁNCHEZ

Presidente de la Sociedad Española de Nefrología

• **Deberías comprobar el etiquetado** del producto; porque si lleva cloruro potásico no te sirve. Se ha instaurado la creencia de que el cloruro potásico puede ser un sustituto adecuado del cloruro sódico, es decir, de la sal de mesa. Pero esto no es cierto.

• **La hipertensión y la enfermedad cardiovascular** suelen ir asociadas a la enfermedad renal crónica; y esta enfermedad del riñón conlleva un riesgo de tener unos niveles de potasio en sangre demasiado altos (hiperpotasemia). Por eso, en tu situación añadir más potasio puede ser perjudicial, ya que un exceso de este mineral puede afectar al ritmo cardiaco.

• **Mi recomendación es que reduzcas** la ingesta de ultraprocesados, conservas y embutidos, y uses la menor sal posible para cocinar. Recuerda que la mayor parte de especias disponibles en los comercios son compatibles con tener enfermedad renal, por lo que puedes elegirlas para dar más sabor a tus comidas.

Reumatología

¿UNA INFECCIÓN DE ORINA PUEDE INFLAMAR LAS ARTICULACIONES?

Tuve una cistitis y, poco después, empecé a tener bastantes molestias en las rodillas. ¿Después de una infección puede aparecer una artritis?

María Pereira (Pontevedra)



DR. ÁLVARO GARCÍA MARTOS

Portavoz de la Sociedad Española de Reumatología

• **Sí, tras sufrir diferentes tipos de infecciones puede** aparecer una inflamación articular. Lo llamamos artritis reactiva. Los procesos infecciosos más frecuentes son los que afectan al intestino y al tracto urinario, pero también pasa con las infecciones respiratorias.

• **El mecanismo no se conoce con exactitud,** pero parece que los microorganismos son capaces de desencadenar una respuesta inflamatoria crónica porque tienen ciertos componentes similares a otros que hay en las articulaciones.

• **Los síntomas que vemos con mayor frecuencia** son inflamación articular (a menudo en las piernas) con dolor y aumento de temperatura en la zona, enrojecimiento y dificultad para moverla. También pueden aparecer lesiones en la piel (descamación de las palmas y las plantas) y a veces problemas oculares (dolor, visión borrosa y ojo rojo).

• **La mayoría de ocasiones esa inflamación** desaparece después de seguir un tratamiento inicial.

Radiología

IR EN AYUNAS (O NO) A UNA RADIOGRAFÍA

Me harán una radiografía del abdomen. ¿Debo ir sin comer?

Lidia Sastre (Madrid)



DOCTOR JUAN MESA

Sociedad Española de Radiología Médica

• **No es necesario si es una radiografía simple.** Se suele hacer para detectar piedras en los riñones o en personas que tienen náuseas y vómitos, y se sospecha una posible obstrucción intestinal.

• **Solo deberás ir en ayunas, de unas 6 horas,** si te van a administrar un contraste por vía oral para obtener una mejor imagen. El ayuno también puede estar indicado para otras pruebas de imagen que estudian el sistema gastrointestinal, como la resonancia magnética (RM) o la tomografía computarizada (TC o TAC).



Neurología

CÓMO RECONOCER UN "MICROICTUS"

Mi madre tuvo un episodio breve de mareo y dificultad para expresarse. ¿Pudo ser un ictus?

Carmen Royo (Zaragoza)



DOCTORA M.ª MAR FREIJO

Coor. Grupo de Estudio Enf. Cerebrovasculares de la SEN

• **Los signos son menos aparatosos.** En un "microictus" (médicamente usamos el término 'accidente isquémico transitorio'), las manifestaciones son más limitadas que en un ictus en toda regla. Pueden ser, por ejemplo, pérdida de fuerza o sensibilidad en una mano, alteración en la articulación en el habla, inestabilidad...

• **Cuando el ictus es de mayor tamaño** las consecuencias son más graves, tanto en la extensión corporal afectada, como en la alteración de varias funciones diferentes de forma simultánea: habla, lenguaje, visión, fuerza, sensibilidad, estabilidad...

• **Si esos síntomas duran más de unos pocos** minutos, podría tratarse de un ictus y se necesita atención médica inmediata. Hay que acudir rápidamente a urgencias para confirmar el diagnóstico y plantear, si fuera el caso, terapias que intenten destruir el trombo y restablecer la circulación en el menor tiempo posible. De todos modos, si es un "microictus", y aunque las consecuencias sean menos aparatosas y de interpretación más dudosa, también es recomendable una valoración urgente.

• **Lo que nos explicas encaja en este segundo caso.** Efectivamente podría haberse tratado de un trastorno circulatorio cerebral de extensión e intensidad limitadas y de carácter transitorio. Por si vuelve a suceder, te recomendaría que llames a emergencias para que valoren el caso, e intenten esclarecer las circunstancias y sus posibles causas. Si el origen es circulatorio, puede ser el aviso de un cuadro más severo y prolongado. Debe estudiarse y adoptar medidas de prevención.

La hipertensión, la diabetes o ciertos tipos de arritmia son factores de riesgo vascular



IKEA.ES

CUATRO CLAVES PARA DESCANSAR MEJOR

Dormir bien es fundamental para tener una buena salud física, mental y emocional. Y tu habitación te puede ayudar. Mucho.



Los colores suaves propician un ambiente sereno que ayuda a relajarse.

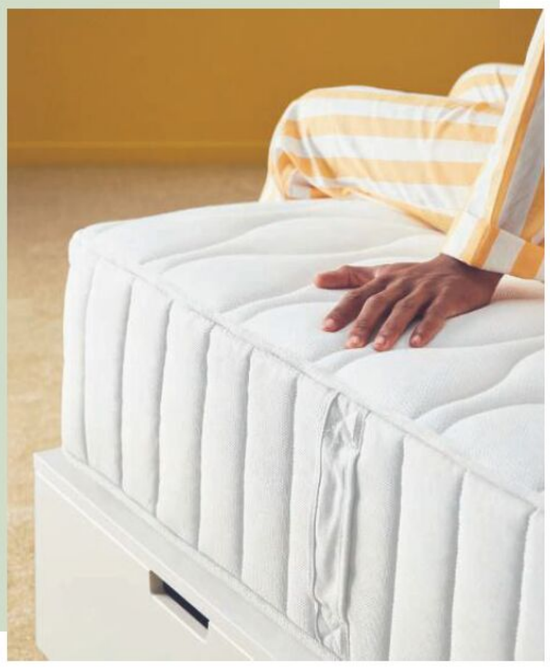
Nos acostamos, cerramos los ojos y todo se detiene... ¿Todo? En absoluto. Mientras dormimos, nuestro cuerpo, lejos de "apagarse", inicia un proceso de restauración que tiene efectos directos sobre los sistemas digestivo, inmunológico y cardiovascular. Es más, mientras dormimos, nuestro cerebro puede estar tan activo como cuando estamos despiertos. Pero esto solo sucede si dormimos bien, es decir, al menos siete horas y con un sueño de calidad. De lo contrario, no descansar de manera adecuada puede generarnos un largo historial de problemas: desde dificultades para concentrarnos, recordar datos o motivarnos, hasta aumentar el riesgo de contraer enfermedades como diabetes, cáncer o alzhéimer. Unos buenos hábitos como levantarse y acostarse a la misma hora; evitar siestas, comidas pesadas, cafeína, alcohol y nicotina; practicar deporte y hacer relajación, te ayudarán a conciliar el sueño. Pero también lo hará un ambiente adecuado en tu dormitorio: limpio, ordenado, vestido con colores suaves y que prime la comodidad y el confort lumínico, térmico y acústico.



Con las cajas SKUBB (5'99€/u) mantendrás el orden, básico para un buen descanso.

1 Escoge el colchón y la almohada ideal

Dependiendo de tu postura al dormir, de tu peso, de si duermes solo o acompañado, o de si tienes o no problemas de espalda, necesitarás un colchón de un material y una firmeza determinados. Por ejemplo, los colchones de muelles, como el colchón de muelles ensacados VÅGSTRANDA (499€), distribuyen el peso y permiten que circule el aire, por lo que ayudan a mantener una buena temperatura. Mientras que los viscoelásticos son más cálidos y se adaptan a tu cuerpo como un guante. Las almohadas también son clave para un buen descanso. Según tu posición al dormir, requerirás una almohada alta, ergonómica, multiposición...



2 Luz cálida que invite al sueño

Para ayudar a tu cuerpo a bajar el ritmo y prepararse para el descanso, lo ideal es un ambiente acogedor, y la luz tiene un papel fundamental en ello. Una luz suave y cálida como la que emite la lámpara de mesa BLÅSVERK (9,99€) es la mejor opción para inducirte al sueño. Una lámpara regulable también es una buena inversión puesto que puedes adaptar la intensidad de luz a tus necesidades. Y por supuesto, es importante sacar de la habitación cualquier dispositivo electrónico, puesto que la luz azul engaña a nuestro cuerpo, llevándole a pensar que es hora de despertarse.



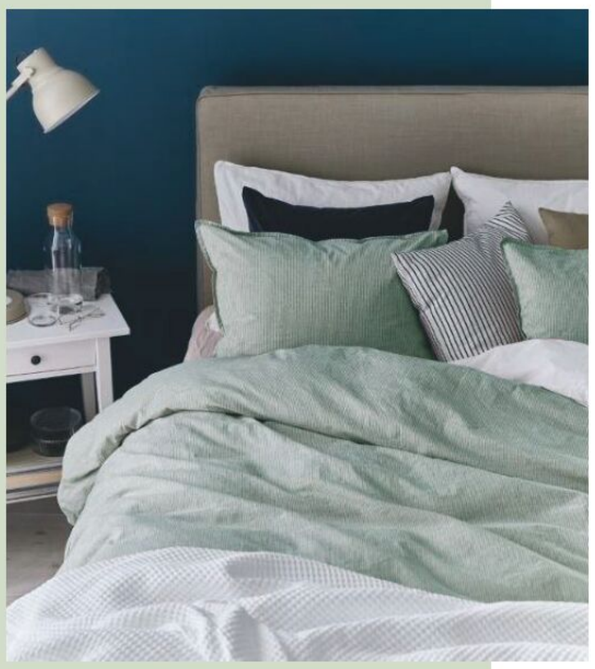
3 Una cortina para evadirte del mundo

Dormir en completa oscuridad y en silencio ayuda a hacerlo profundamente. Pero no siempre es fácil conseguirlo. Una farola en la calle, el tráfico, el vecindario... Las cortinas son una solución eficaz. Instalar varias capas de cortinas o combinarlas con estores crea un dormitorio más acogedor y puede oscurecerlo por completo, mantenerlo fresco en verano y crear una barrera al ruido. Las cortinas HILLEBORG y ROSENMANDEL (29,99€ cada una) son opacas y las GUNNLAUG (69,99€) absorben los sonidos.



4 Ropa de cama de tacto suave y transpirable

La fase REM del sueño es la más sensible a las alteraciones de temperatura porque en ese momento nuestro cuerpo tiene mínima capacidad de termorregulación. Para evitar los despertares, debemos mantenernos entre los 18 y los 21ºC. Por ello, elegir la ropa de cama y el edredón adecuados es básico. El algodón es uno de los tejidos estrella para dormir bien: es transpirable, aborbe la humedad y es suave al tacto. En IKEA, gran parte de la selección de ropa de cama es 100% algodón proveniente de fuentes sostenibles, como la funda nórdica BERGPALM (24,99€).



Consejos de Nutrición



Son deliciosas salteadas como aperitivo, en una guarnición, un revuelto, incluso en ensalada

DEJAR LAS SETAS AL SOL ANTES DE COCINARLAS AUMENTA SU VITAMINA D

Las setas son uno de los grandes regalos que nos hace la tierra en otoño. Nos nutren con pequeñas cantidades de vitaminas del grupo B y son ricas en hierro, selenio, cobre y zinc. Además, aportan fibra y antioxidantes que mantienen sano el organismo y estimulan el sistema inmunitario, y vitamina D.

NEUROPROTECTORAS

Antiinflamatorias y neuroprotectoras, las setas, ya sean champiñones, shiitakes o cualquier variedad, multiplican su concentración de vitamina D si se dejan un rato al sol. Basta que las extiendas en una bandeja un cuarto de hora, cortadas previamente en pequeños trozos y con las láminas hacia arriba.

- **Con coliflor y bechamel.** Saltea las setas con un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta mientras cueces la coliflor y luego colócalo todo en una bandeja. Cubre de bechamel y queso rallado, y hornea.

Usar aceite de orujo en repostería

✤ **El aceite de orujo de oliva es un buen sustituto de la margarina en elaboraciones de repostería.** Lo afirma una investigación del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (perteneciente al CSIC), que ha probado su comportamiento en productos horneados como hojaldres, volovanes, cruasanes o palmeritas. Han llegado a la conclusión de que sus propiedades sensoriales son muy similares a las de los productos convencionales y sus grasas son más saludables.



Piña asada con canela

Precalienta el horno a 220º y corta una piña en cuartos a lo largo. Disponlos en una fuente de horno con la piel debajo. Extiende una mezcla de sirope y canela en polvo por encima, y hornéala.

Salsa teriyaki

Mezcla 150 ml de salsa de soja con 40 ml de vinagre de arroz, 1 cda. de aceite de sésamo y un poco de jengibre picado. Corta una pechuga de pollo en dados, adóbalos en esta mezcla y cocínalos.

¿Sabías que...?

Al hornear o cocinar los tomates con una grasa como el aceite de oliva conseguimos aprovechar mejor su licopeno, la sustancia antioxidante que le da su color.

MÁS FÁCIL Y PRÁCTICO

✤ **Mayonesa sin riesgos.** Tienes una muy buena opción para prepararla en casa eliminando cualquier riesgo de salmonelosis. Solo tienes que hacerla con los huevos cocidos. Tritúralos con aceite de oliva, un chorrito de zumo de limón y sal, y te sorprenderá el resultado.

✤ ***Sushi* rápido.** Coloca papel film en una cubitera y rellena cada orificio con un poco de aguacate, salmón ahumado y, encima, arroz especial para *sushi*. Enfría en la nevera y estará listo para servir.

✤ **Empanadillas de pulpo.** Si te ha sobrado pulpo cocido, pícalo, mézclalo con cebolla pochada, sazona con pimentón, reparte sobre unas obleas y ciérralas. Píntalas con huevo y hornéalas a 185º.



30 g al día

• **Nueces y capacidad de atención en jóvenes.** Aumenta según una investigación con 700 adolescentes entre 11 y 16 años que recibieron unas bolsas de 30 g de nueces para que las tomaran durante 6 meses. El estudio, realizado por el Institut d'Investigació Sanitària Pere Virgili (Barcelona), comprobó, además, que los que tenían algún síntoma de TDAH mejoraban su comportamiento.

NO TIRES LA MIEL, NO SE ESTROPEA

La miel cuenta con un 80 % de azúcares y un 20 % de agua. A veces cristaliza, pero eso no indica que esté mal, sino que es pura de abeja. Caliéntala al baño maría y recuperará su aspecto.

LA FRUTA, MEJOR ENTERA

La macedonia es una buena opción, pero para aprovechar mejor los nutrientes de la fruta es preferible tomarla entera a mordiscos. Al trocearla se pierden vitaminas, debido a la oxidación en contacto con el aire.

Combate la ansiedad y el insomnio con cáscara de naranja seca

Una taza de pasiflora, manzanilla y cáscara de naranja por la noche favorece la digestión y combate la ansiedad y el insomnio. Pon una cucharadita de cada planta en agua hirviendo, deja reposar 15 min y fíltrala.



IDEAS MUY GUSTOSAS CON CALABACÍN

Es una hortaliza deliciosa que queda bien con carne, pescado, otras verduras, queso, huevos... Hoy te proponemos dos ideas para que los consumas más a menudo.

• **Canelones del mar.** Lava los calabacines y, sin pelarlos, corta láminas muy finas a lo largo. Sobre papel film, monta un rectángulo encabalgando unas láminas sobre otras. Reparte un salteado de gambas al ajillo y enrolla formando un canelón. Espolvorea queso y hornea a 170º, 10 min. Otra opción es dar a las láminas un toque de calor en la sartén, rellenarlas con pepino, remolacha, espinacas y gambas troceadas, y añadir un aliño ligero.

• **Nidos con huevo al horno.** Crea unas cintas de calabacín con un espirilizador de verduras o un pelador. Ponles un poco de sal para que pierdan agua; mézclalos con queso rallado, las especias que te gusten y disponlos en una bandeja de horno en montoncitos. Haz un agujero en medio y hornea a 180º. A los 10 minutos, casca un huevo de codorniz en medio y termina de cocinar.

Pasta brick: guarda la que te sobró

Enróllala en papel de horno y luego en film para que no se deshidrate. Aguanta muy bien en el congelador un par de meses. Cuando quieras usarla de nuevo se separará sin problemas.

Platos sanos con un sabor oriental

Típico de la cocina japonesa, el gomasio es un preparado de sal y semillas de sésamo tostadas y trituradas que aporta sabor a cremas, carnes y verduras, y es excelente para la salud ósea.



Vinagreta original con granada

Están en una buena época, aprovéchalo. Mezcla vinagre balsámico y aceite de oliva, y añade mostaza, queso de cabra troceado y pepitas de granada.

Grasas con efecto antiinflamatorio

Hay grasas que son antioxidantes, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y rebajan la inflamación interna



SARA MANSA GARCÍA

Nutricionista y dietista

Las grasas casi siempre han tenido mala reputación, pero por suerte cada vez son más las personas que saben que cumplen funciones muy importantes en el cuerpo y que conviene incluirlas. Eso sí, hay que elegirlas y usarlas de la forma adecuada en la cocina. Lo único en lo que se parecen los distintos tipos de grasa es en su contenido energético, las calorías que aportan: todas tienen 9 kcal por cada gramo. Pero las propiedades y beneficios de las no saturadas superan en mucho a las grasas de tipo saturado.

Las no saturadas... o grasas buenas

No empeoran la salud cardiovascular sino que la mejoran. Se encuentran principalmente en vegetales (como el aguacate o la borraja, que se puede tomar en ensalada o incluir en guisos), en los frutos secos, en las semillas y en el pescado. También las podemos encontrar en estado líquido a temperatura ambiente, como ocurre con el aceite de oliva virgen y virgen extra. Dentro de las grasas buenas hay dos categorías:

- **Las monoinsaturadas.** Son, por ejemplo el omega 9 o ácido oleico, que se encuentra en aceites vegetales como el ya mencionado de oliva (el más consumido en nuestro país, aunque muchas personas lo están abandonando por su precio), el de canola o el de soja; y también en frutos secos, como nueces o avellanas.
- **Las poliinsaturadas**, como el omega 3 o ácido alfalinolénico del pescado azul y el omega 6 (o ácido linoleico) del aceite de girasol y también la mayoría de frutos secos y semillas (como ves, en su composición se encuentran los dos tipos).
- **Existe otro omega, el 7, menos conocido.** Se habla poco de este otro ácido graso saludable que se encuentra en el aceite de espino amarillo, en las nueces de macadamia, en el agua-

Las que no son saturadas, en aguacate, aceite de oliva o frutos secos, mejoran la salud del corazón



Que no se cuelen en tu cocina las saturadas o las trans

Si se consumen en exceso –y, sobre todo, si no se compensa tomando grasas buenas–, **pueden perjudicar la salud cardiovascular y generar inflamación en el cuerpo.** Las saturadas se encuentran en la carne y en otros productos de origen animal, como la mantequilla o la manteca, el queso (sobre todo los grasos) y la leche entera. La industria alimentaria utiliza tanto las grasas saturadas como las trans para dar sabor y consistencia a muchos productos. Estas últimas las identificarás porque en la etiqueta aparecen como "aceites hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados".

cate y, de nuevo, en nuestro tradicional aceite de oliva.

¿La grasa omega 6 no es recomendable?

Se incluye en muchos productos procesados que, como sabes, conviene mantener lo más lejos posible. Pero sobre este tipo de ácido graso hay que hacer una matización: si proviene de frutos secos y de semillas –que ya has visto que lo contienen, así como las aceitunas–, no es dañino. La única recomendación es potenciar el consumo de los alimentos ricos en omega 3 y en omega 9 porque tienen un mayor efecto antiinflamatorio.

Platos dulces o salados

SUSTITUTOS SALUDABLES DE LA MANTEQUILLA



FRUTOS SECOS

Con ellos también se hace mantequilla y hoy en día es fácil de encontrar.

• **La de cacahuete** es la más conocida, pero hay mantequilla de nueces, de avellanas, de almendras o de anacardos.

UN ACEITE

Se puede usar el de oliva, el de girasol, el de coco, el de aguacate...

• **Si eliges el de oliva,** guíate por esta equivalencia: 80 g de aceite (8 cucharadas) por cada 100 g de mantequilla.



PURÉ DE FRUTAS

Puede sorprender, pero en los horneados funciona igual.

• **La compota** es otra opción si se trata de una preparación dulce. Pero sé comedida al añadirle azúcar.



YOGUR

Como la mantequilla, es un producto lácteo pero menos calórico.

• **El requesón,** o cualquier queso fresco suave, sirve también como alternativa a la mantequilla.

Cómo obtener todos sus beneficios

La principal diferencia entre las distintas grasas –también entre todas las variantes de grasas buenas– es su sensibilidad a la temperatura (el llamado punto de humo) y a la luz. Las saturadas, como la manteca, la mantequilla o el aceite de coco, resisten muy bien las altas temperaturas y, pese a eso, no son las más recomendables para cocinar. Las verdaderamente saludables son:

- **El aceite de oliva virgen extra o AOVE.** Contiene principalmente ácido oleico (omega 9), aunque también pequeñas porciones de omega 6 y omega 3. Con la exposición a la luz y al aire empieza a alterarse y su punto de humo se inicia al calentarlo a unos 160º. Por eso, es ideal para utilizar en crudo, para preparar salsas, conservas, adobos, marinados y repostería casera. Si haces con él sofritos o guisos, o lo usas para hornear, mejor que sea siempre a temperatura media.

> El aceite de oliva virgen extra es el mejor para aliñar pero no para guisos o frituras

- **El aceite de oliva virgen.** Sus propiedades son similares al anterior, pero su sabor y aroma no son tan buenos. De nuevo conviene alejarlo de la luz y el aire, pero aguanta mejor el calor: su temperatura crítica en la cocina es de 215º, con lo que si lo usas en guisos u horneados puedes poner fuego o temperatura algo más fuerte.
- **El de orujo de oliva.** Es más económico y estable que el aceite de oliva virgen y el virgen extra y ha mostrado disminuir el colesterol y mejorar la sensibilidad a la insulina. Al ser refinado, es el aceite de oliva más resistente a la temperatura: su punto de humo es de 240º (el de oliva no virgen humea más o menos a la misma temperatura). Aunque es estable, se recomienda mantenerlo alejado de la luz solar. Es adecuado para freír, para preparar salsas, repostería o para cocinar, aunque hay que tener en cuenta que su sabor es mucho más suave.
- **El aguacate.** Cada vez es más común ver en los restaurantes aguacate cocinado a la plancha o a la brasa. Tiene que estar en su punto óptimo de maduración para que quede bien, de lo contrario no estará jugoso. Para que no se altere durante la cocción, debe estar poco tiempo al fuego; unos pocos minutos bastarán para marcarlo (que queden las marcas de la parrilla) por una o ambas caras.
- **Semillas y frutos secos.** Pueden tostarse ligeramente pero no se recomienda freírlos ni cocinarlos a temperatura alta porque sus aceites se oxidan; bastarán unos 4-5 minutos a fuego medio. Si vas a añadirlos a una determinada preparación, hazlo cuando esa comida ya esté en el plato o cuando falten uno o dos minutos para acabar su cocción, no antes.
- **Pescado azul.** También debes evitar cocinarlo de



Los aceites de los frutos secos y las semillas se oxidan tras 4-5 minutos a fuego medio

Secretos para no calentarlas en exceso

✤ **En la sartén.** Si necesitas hacer algo rápido, el aceite de oliva o de orujo que uses (no es el caso del de oliva virgen extra) debe estar entre 170º y 180º. Si son trozos grandes de carne o pescado, entre 120º y 140º, para que el calor penetre dentro. Y si es un precocinado, a 150º.

✤ **El truco del palillo.** Echa un palillo de madera en la sartén y, en cuanto empiece a hacer burbujas, sácalo e introduce el alimento porque eso indica que el aceite está caliente. Y si usas una cuchara de madera y burbujea fuerte a su alrededor es que debes bajar el fuego.

✤ **En la plancha.** Conviene echar poca cantidad de aceite y no dejarlo que humee. La temperatura óptima es de entre 225º y 250º. Sabrás que la ha alcanzado si rocías unas pocas gotas de agua templada sobre la plancha y se evaporan en dos o tres segundos.



Hay dos tipos distintos de ácidos grasos omega 3



Cuanto más variada sea tu alimentación y más preferencia des a vegetales y pescados frente a las carnes (en especial la roja), más omega 3 consigue tu organismo.

✤ **ALA: en alimentos de origen vegetal.** También se conoce como ácido linolénico y lo contienen las semillas de lino y las semillas de chía, las nueces, los aceites vegetales de soja, colza o calabaza, las habas de soja o edamame, la col kale, las espinacas, el aguacate, la chirimoya y el calabacín.

✤ **DHA y EPA: en alimentos del mar.** Están en las microalgas y en el pescado azul. El omega 3 DHA es protector del cerebro; y el EPA reduce el riesgo de sufrir trastornos inflamatorios como la artritis reumatoide, la enfermedad de Crohn, el asma o la psoriasis, y dolencias cardiovasculares.

más, sobre todo si se trata de una fritura, ya que algunos estudios han demostrado que ese es el peor método de cocción (por delante del horno) y el que más destruye los beneficios de sus ácidos grasos buenos. Si además fríes a altas temperaturas, esas grasas no solo se destruyen (en algunos casos hasta un 27 %), sino que se oxidan y se forman lo que se conoce como peróxidos, que son sustancias oxidantes y poco apropiadas para mantener la salud y la juventud de las células del organismo. Y más aún, se ha comprobado que esa misma oxidación tiene un efecto tóxico para las neuronas, con lo que puede alterar el funcionamiento de nuestro cerebro y de las habilidades cognitivas (memoria, agilidad mental...). Ten en cuenta igualmente que el marisco (las gambas, las vieiras o las almejas también contienen el saludable omega 3) no debe freírse con mantequilla. La razón es que, en ese caso, la oxidación de las grasas es aún mayor, por lo que dejaría de ser un alimento verdaderamente saludable.

La grasa omega 7 es mucho menos conocida que la 3 o la 9 y, sin embargo, es fundamental para la salud

Una maravillosa grasa poco conocida

Nos referimos al aceite de espino amarillo, muy rico en omega 7 (ácido palmitoleico) y que también contiene omega 3, 6 y 9. Se obtiene a partir de prensar el fruto de ese arbusto espinoso. Al omega 7, que es el ácido graso menos frecuente en la naturaleza (en menor medida está en la yema de huevo, en el queso azul, gouda o parmesano, en las anchoas y el salmón), hay quien lo llama 'el héroe anónimo' porque, siendo muy saludable, no tiene la fama del resto de grasas no saturadas.

- **Es rico en vitaminas A, C, E y K, y en flavonoides** (antioxidantes como la quercetina, la isorhamnetina y el kaempferol).
- **Tiene propiedades antiinflamatorias** y antimicrobianas, que son especialmente efectivas para mejorar afecciones respiratorias, como por ejemplo el asma. También ayuda a aliviar los síntomas de los resfriados, como la tos y el dolor de garganta, lo que acaba mejorando la función respiratoria.
- **Ayuda a regenerar piel y mucosas.** Destaca por su capacidad de regenerar las mucosas (especialmente las gástricas) y la piel. Por eso, la industria cosmética lo usa igualmente en muchas de sus fórmulas regeneradoras. De todos modos, parece ser que ingerido se

consigue igualmente algún efecto reparador de la piel.

- **También posee cierto efecto analgésico.** Este beneficio hay que atribuírselo a sus flavonoides.
- **Es un diurético natural, facilita** el trabajo del hígado y promueve la eliminación de líquidos del organismo, lo que ayuda a descargar los riñones.
- **Los nutrientes del espino amarillo** refuerzan las funciones del sistema inmunológico. El selenio, el zinc y las vitaminas presentes en este arbusto fortalecen las defensas del organismo. Además contribuyen a mejorar la circulación sanguínea y a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

El aceite de espino amarillo no suele estar en supermercados sino en tiendas especializadas

- **Tiene un sabor semidulce, afrutado** y algo picante. Por eso, condimenta bien tanto platos dulces como salados.

Otras grasas líquidas

Hoy en día, las estanterías de cualquier supermercado están llenas de muchas otras grasas líquidas. Estas son dos de las que, después del aceite de oliva, se consumen con relativa frecuencia en muchos hogares.

- **Aceite de girasol.** Es rico en ácidos grasos omega 6, con efecto más inflamatorio y por lo que no forma parte de los aceites favoritos de los nutricionistas. Sin embargo, si últimamente lo estás usando más, decántate siempre que puedas por la versión con mejor valor nutricional, el llamado "alto oleico". Este tiene un 82 % de ácido oleico (similar al aceite de oliva) y solo un 9 % de ácidos poliinsaturados omega 6. Se comporta bien en las frituras (se altera a partir de 170º, aunque si es refinado no se quema hasta los 232º) y se puede usar para preparar salsas y aliños, para repostería y conservas porque tiene un sabor neutro. Guárdalo en un lugar oscuro y seco porque es muy sensible a la luz y a la temperatura.
- **Aceite de soja.** Su punto fuerte es que es de los pocos aceites que aporta cantidades importantes de omega 3: un 8 %. El que no está refinado se puede usar para elaborar recetas tanto dulces como saladas; el refinado, para freír por su elevado punto de humo (humea a los 232º).

Los aceites menos utilizados

Las grasas de estos otros aceites son también saludables, aunque no tanto como las de oliva virgen extra, pero su uso es aún minoritario.

✤ ACEITE DE CANOLA (COLZA)

La mala fama le precede desde que en el año 1981 se intoxicaron más de 20.000 personas con un aceite de colza que fue manipulado. Sin embargo, es apto para el consumo (contiene un 9 % de omega 3).

El mejor uso es en crudo para que sus grasas no se oxiden.

Particularidades:
Si no está refinado, se deteriora a temperaturas más bajas que el aceite de oliva virgen extra o AOVE.

✤ ACEITE DE LINAZA

Es rico en omega 3 y tiene sabor a nuez, aunque si no se almacena correctamente se enrancia rápido.

El mejor uso es, de nuevo, en crudo para aliñar ensaladas, cremas de verduras o elaborar salsas caseras. Mejor no utilizarlo para cocinar porque humea pronto, a los 110º.

Particularidades:
Es muy sensible a la luz y a la temperatura y caduca en solo 4 meses.

✤ ACEITES DE COCO Y DE MAÍZ

Si vas a probar el aceite de coco, cómpralo mejor virgen extra porque tiene muchos más antioxidantes.

El mejor uso es para freír o cocinar a la plancha (tarda en humear); o para hacer masas y bizcochos.

El de maíz es muy similar al de girasol en cuanto a estabilidad y composición. Si no es refinado, tolera los 178º; si lo es, se mantiene estable hasta los 232º.



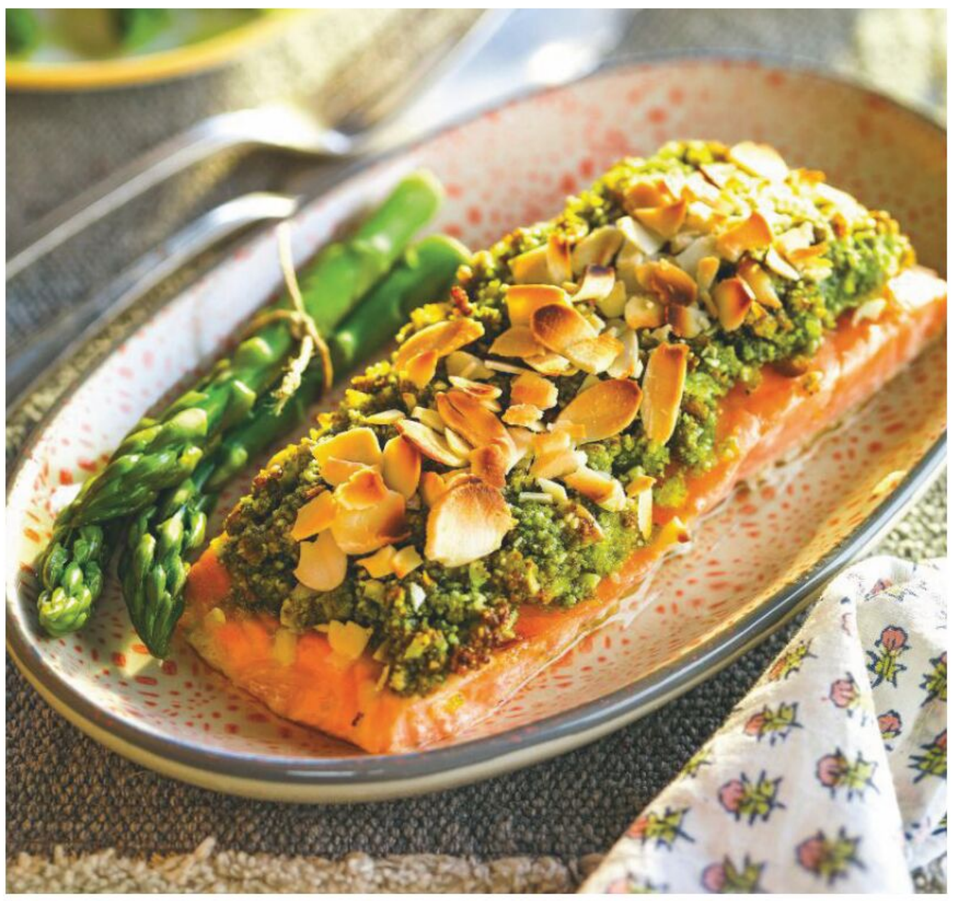
Salmón con costra

Tiempo: 40 minutos **Personas:** 4

• 4 supremas de salmón • 2 naranjas • 1 manojo de espárragos • 100 g de pan rallado • 100 g de almendra molida y 50 g laminada • 1 diente de ajo • Albahaca • Aceite de oliva virgen extra • Sal

Macera el salmón 2 h en la nevera con el zumo de las naranjas y su ralladura. Cuece los espárragos en agua salada 3 min, escúrrelos y sumérgelos en agua. Resérvalos para servir como guarnición.

Mezcla el pan rallado, la almendra molida, el ajo picado, 2 cdas. de aceite y unas hojas de albahaca picada. Cubre el salmón con esta preparación, reparte la almendra laminada y hornea 10 min a 200º.



Pollo con semillas

Tiempo: 30 minutos **Personas:** 4

• 400 g de pechuga de pollo • 20 g de mezcla de semillas • Comino • 1 pimiento rojo, otro verde y otro amarillo • 5 g de jengibre • 1 cebolla roja • 2 ajos • Cebollino • Aceite de oliva virgen • Pimienta negra • Sal

Elimina las pieles y grasas de las pechugas y córtalas en tiras. Lava los pimientos y córtalos en juliana; haz lo mismo con la cebolla pelada. Pica el cebollino. Pela y pica el jengibre.

Dora el pollo en una sartén con 2 cdas. de aceite. Añade el pimiento y la cebolla, y saltea 10 min más. Agrega el ajo y el jengibre picados y salpimienta. Añade el cebollino picado y las semillas, y emplata.



Lasaña de bacalao y aguacate

Tiempo: 25 minutos **Personas:** 4

• 8 láminas de lasaña precocida • 200 g de bacalao ahumado • ½ limón • 2 aguacates • 4 tomates maduros • 1 cucharada de paté de aceitunas negras • Aceite de oliva virgen extra • Sal

Remoja la pasta según te indique el envase. Déjala escurrir y córtala en rectángulos. Corta los aguacates y rocíalos con zumo de limón. Parte un tomate en gajos; ralla los demás y aderézalos.

Trocea el bacalao. Mezcla el paté con 3 cdas. de aceite. Monta las lasañas alternando pasta y capas de aguacate y bacalao. Decora con el aceite de aceitunas y el tomate, y sirve la pulpa como guarnición.



Aumentar la vitalidad pero no las calorías

Estos vegetales te aportan carbohidratos, vitaminas y minerales en una combinación perfecta para sentirte vital y enérgica

Mango, vigorizante y una ayuda para tus defensas

✤ **La suma de sus nutrientes lo convierten** en una fruta energética, a la vez que protectora, ya que sus compuestos fenólicos y sus vitaminas ayudan a las defensas y su fibra, a la microbiota. La ración adecuada es de medio por persona.

✤ **Todavía apetecen las sopas frescas.** Tritura la pulpa de un mango con un vaso de bebida de almendras, aliña con 2 cdas. de aceite de oliva, salpimienta y añade unos dados de queso de Burgos, pipas de calabaza y cebollino picado.

✤ **Ideal para acompañar un pescado.** Sus compañeros en esta salsa son 1 cda. de mostaza de Dijon, 2 cdas. de aceite de oliva, un chorrito de zumo de limón, 1 ajo y 1 cebolleta picados, 2 cdas. de salsa de tomate casera, sal y pimienta.

Úsalo en tus aperitivos: córtalo en láminas finas y enróllalas con salmón ahumado y rúcula



El picante, con cautela, es poderoso

Añadir un poco de picante a tus platos incrementa el metabolismo y resulta energizante. Es interesante usar la guindilla para aromatizar aceite.





Incorpóralas a una tarta salada tipo quiche con puerro, cebolla y leche desnatada.

Castañas, potencia sabrosa en todos tus platos

✤ **Sus carbohidratos, la mayoría almidones,** te garantizan una buena dosis de "gasolina". También te proporciona minerales que favorecen tu vitalidad: hierro, fósforo y magnesio.

✤ **¿Y si las incluyes en unas croquetas?** Necesitas 500 g de castañas asadas y convertidas en puré, 1 huevo, 100 g de cebolla caramelizada, 50 g de tomate seco en aceite y 2 cdas. de harina. Forma las croquetas, pásalas por huevo y pan rallado, y hornea.

✤ **Hummus para disfrutar con crudités.** Tritura 300 g de castañas asadas, 100 g de garbanzos cocidos, 100 g de shiitakes salteados, un poco de aceite y zumo de limón. Sanísimo y muy original.

Los higos te revitalizan y, además, cuidan tus huesos



✤ **Su aporte en carbohidratos (12 g)** va acompañado de una generosa cantidad de fibra. La verdad es que su dulzor engaña: su valor calórico es similar al de la ciruela o la pera. Con él también tomas flavonoides y calcio (es la fruta que más tiene, 60 mg).

✤ **Rellenos y con un punto salado.** Elige los más grandes y hazles dos cortes en cruz sin llegar a la base. Ábrelos un poco y rellénalos con trocitos de queso semicurado y jamón y nueces picadas. Puedes agregar un pequeño botón de mayonesa casera encima y unas gotas de vinagre balsámico.

✤ **Añádelos a una ensalada completa.** Usa una base de achicoria roja y escarola, e incorpora alubias blancas y trozos de bacalao o trucha hechos al vapor y desmigados. Aliña a tu gusto.

✤ **Una mitad para un montadito.** Dispón encima pistachos picados, unas gotas de miel y ralladura de limón.

Puedes hornearlos, partidos por la mitad, con frutos secos picados 15 min a 180º

Aunque son alimentos que aportan azúcares, eso no debe asustarnos porque van acompañados de buena fibra, agua y nutrientes imprescindibles



El boniato te refuerza durante horas

✤ Este tubérculo aporta 26 g de carbohidratos por cada 100 g (almidones y azúcares). Lo interesante es que su Índice Glucémico es bajo (50), lo que nos dice que esa energía es duradera porque pasa poco a poco a la sangre. También nos regala betacarotenos, vitamina C, y minerales como potasio y fósforo.

✤ **En una crema superantioxidante con zanahoria.** Sofríe una cebolla con un ajo y añade dos zanahorias y un boniato pelados y troceados. Cubre con caldo vegetal y tritura cuando esté cocido. Sirve con unos dados de tofu o semillas.

ALTERNATIVAS A LOS CEREALES DE SIEMPRE

Los cereales suelen ser la principal fuente de hidratos en nuestra dieta. Ten en cuenta estos tres para ir variando:

✤ **Trigo sarraceno.** Técnicamente es un pseudocereal porque no pertenece a la familia de las gramíneas. Además de hidratos de carbono, nos aporta proteínas vegetales de calidad. Se puede hervir con agua o caldo, y combina perfectamente con verduras y setas salteadas.

✤ **Mijo.** De sabor delicado y sin gluten, es un cereal rico en hierro, magnesio y vitaminas del grupo B. Es perfecto para timbales y hamburguesas vegetales. Lávalo, tuéstalo un poco en una sartén y cuécelo a fuego suave con poca agua.

✤ **Bulgur.** En realidad es un producto elaborado a partir de distintas variedades de trigo: se cubre con agua, se cuece, se seca y se elimina la capa externa. Tiene un bajo Índice Glucémico comparado con otros cereales. Puedes incluirlo en ensaladas tibias y templadas, con legumbres o para rellenar hortalizas.



Plátano para tener más fuerza muscular

✤ **Es la fruta recuperadora por excelencia.** Fácil de consumir, destaca su porcentaje de potasio, mineral esencial en la actividad neuromuscular. Es saciante y ayuda a eliminar líquidos.

✤ **Prueba este completo y nutritivo postre.** Corta la fruta en rodajas, añade menta fresca troceada, un chorrito de sirope diluido con agua (para que no sea muy pegajoso), un poco de zumo de lima y unos dados de queso fresco para terminar.

✤ **¿Te gustan los famosos pancakes?** Anímate a preparar tus tortitas caseras. Haz la masa triturando 4 plátanos maduros, 1 taza de harina de avena, ½ sobre de levadura, 1 huevo, 100 ml de bebida de avena y 2 cdas. de sirope. Solo te queda ir cuajándolos en una sartén, mejor que sea pequeña, untada con un poquito de aceite.



Haz bocaditos o empanadillas en el horno con chocolate fondant picado y plátano aplastado

Prepárate una bebida revitalizante con unos dátiles frescos: tritúralos con horchata, un poco de pulpa de coco y unos cubitos de hielo



Dátiles: 3 piezas aportan solo 70 kcal

✤ **Buena fuente de magnesio y potasio, contienen azúcares** en forma de glucosa y fructosa y, a la vez, vitamina B5 que ayuda a convertirlos en energía.

✤ **Hacen de un cuscús un primer plato delicioso.** Mezcla la sémola con esta preparación: pasa por la sartén unas tiras de pollo asado, aceitunas negras partidas, trocitos de pimiento verde y calabacín, y dátiles troceados.

✤ **En barrita o bombón, un tentempié de "rescate".** Tritura 10 dátiles, un puñado de almendras, uno de nueces, uno de orejones, 1 cda. de aceite de coco y 2 de copos de avena. Espolvorea con cacao.

LA FRUTA DESECADA TE DA UN EMPUJÓN

Al perder gran parte de su agua, sus nutrientes se concentran: sube el porcentaje de azúcar, fibra, minerales y vitaminas (menos la C; que desaparece). Mastícalas bien para aprovecharlas al máximo.

✤ **Ciruelas.** Aportan 172 kcal por 100 g. Para que te hagas una idea de la cantidad que eso supone, cada una pesa unos 12 g. Rica en carotenos, es la que tiene más fibra de todas.

✤ **Orejones.** Mayoritariamente de albaricoque, son algo más calóricos (179 kcal cada 100 g). En cambio, cada unidad pesa menos; no sobrepasa los 8 g (de media). Son los que aportan más potasio.

✤ **Higos.** Suman 248 kcal y superan a los demás en la proporción de calcio y magnesio. Pero hay que ir con cuidado, uno solo pesa casi 20 g.

✤ **Uvas pasas.** Llegan a las 278 kcal por cada 100 g, pero tienen la gran ventaja de su tamaño: una cucharada sopera son apenas 10-15 g.



ENDULZA TUS DIAS ¡SIN CALORIAS!

Por David
Guardián de la Salud en NaturGreen

¿Sabes que existe una forma de endulzar sin preocuparte por las calorías o los picos de azúcar en sangre? Déjame presentarte al eritritol ecológico de NaturGreen, la opción perfecta para quienes buscan un estilo de vida sano sin renunciar al placer del dulce.

Disfruta sin remordimientos

El eritritol es un edulcorante natural que se encuentra en pequeñas cantidades en algunas frutas y alimentos fermentados. A diferencia de otros edulcorantes artificiales, el eritritol ecológico de NaturGreen no contiene calorías y no afecta los niveles de azúcar en sangre, lo que lo convierte en la elección ideal para diabéticos, siempre bajo supervisión y recomendación de un médico, y para quienes siguen una dieta baja en carbohidratos o cetogénica.



Recetas horneables ¿Tienes alma de pastelero? El eritritol ecológico de NaturGreen es tu aliado perfecto en la cocina. Puedes utilizarlo para reemplazar el azúcar en cualquier receta, desde galletas y pasteles horneados hasta mermeladas caseras. El resultado será un delicioso toque dulce sin los efectos negativos del azúcar refinado.

Refrescos sin azúcar Dile adiós a las bebidas azucaradas y da la bienvenida a las bebidas naturales y refrescantes. El eritritol se disuelve fácilmente en líquidos, lo que lo hace perfecto para endulzar tus limonadas, infusiones y batidos sin añadir calorías innecesarias. Además, al ser un edulcorante natural, puedes estar seguro de que estás eligiendo una opción saludable para ti y tu familia.

Cuida tu sonrisa

¿Sabías que este eritritol también es beneficioso para tu salud bucal? A diferencia del azúcar convencional, el eritritol no es fermentado por las bacterias de la boca, lo que significa que no provoca caries ni problemas dentales. Puedes endulzar tu café, té o incluso tus postres favoritos con la tranquilidad de estar cuidando tu sonrisa.

Uso secreto: ¡también para tu piel!

El eritritol no solo es un excelente sustituto del azúcar en la cocina, sino que también puede formar parte de tu rutina de belleza. Gracias a sus propiedades antioxidantes, puedes usar una pequeña cantidad en tus exfoliantes caseros para una piel suave y radiante. Mezcla eritritol ecológico de NaturGreen con aceite de coco y unas gotas de tu aceite esencial favorito para crear un exfoliante corporal natural que dejará tu piel increíblemente lisa y luminosa.



NATURGREEN.ES GUARDIANESDELASALUD.ES @NATURGREENOFICIAL

Elegir bien los cereales de desayuno

La oferta que hay hoy en día es tan variada que cuesta saber cuáles son saludables. Te ayudamos a identificar los más nutritivos y con menos azúcares



MARÍA T. LÓPEZ

Farmacéutica. Técnica en Nutrición y Dietética

Basta echar un vistazo al lineal de cereales de desayuno de cualquier supermercado para darnos cuenta de la gran diversidad que podemos encontrar. Hay tantas clases, y con tantos reclamos que los identifican como saludables (aunque no siempre es así) que diferenciar los que realmente lo son de los que no puede costar.

- **La frase "fuente de vitaminas y minerales"**, por ejemplo, puede confundirnos. Aunque es cierto que a muchos se les añaden vitaminas del complejo B, D y diversos minerales (como hierro y calcio), lo habitual es que también aporten un alto contenido en azúcares, edulcorantes y aceites. Con ellos, se consigue crear una especie de película protectora que impide que el producto se reblandezca rápidamente tras mojarlo en leche o en una bebida vegetal. Piensa que si siguen estando crujientes, tal vez no son tan saludables como creías.
- **Elegir los menos procesados**, como los copos integrales de grano entero, seguidos de los que tengan más proporción de harinas integrales y menos azúcares, grasas y sal, es lo más recomendable.

En copos, los más populares

Pueden elaborarse tanto a base de granos o harinas integrales como a partir de harinas refinadas, que se precuecen y se prensan.

- **Los de maíz, conocidos como *corn flakes***, se obtienen de granos de maíz molidos, prensados y tostados, aunque con frecuencia se comercializan con otros ingredientes añadidos. Su llamativo color amarillo se debe a su riqueza en betacarotenos, de acción antioxidante. Y, al igual que los copos de arroz, no contienen gluten. Pero su aporte en azúcares y sal puede variar mucho según la marca. Por término medio contienen alrededor del 8 % de azúcares añadidos, y algunos de ellos llegan a tener más de un 1 % de sal, cantidades que superan lo recomendado para que sean saludables. Revisa bien estos datos antes de elegir el que vas a llevarte a casa.
- **Los de avena no suelen añadir nada** en su composición, a diferencia de muchos otros. Son ricos en vitaminas del grupo B, especialmente la B_1, que ayuda a convertir los hidra-

> La ración ideal depende del gasto calórico de cada persona, aunque de media se aconsejan unos 30 gramos





Puedes enriquecerlos tú con frutos secos o semillas sin sal, fruta fresca, chocolate negro rallado...

tos en energía para que el cuerpo la aproveche. Además, aportan fibra de tipo soluble y fitoesteroles, que contribuyen a regular los niveles de colesterol. Con ellos se pueden preparar tanto desayunos calientes (es el caso de las gachas) como propuestas frías.

Así se obtienen los inflados

Se elaboran con harina refinada o proporciones diversas de harinas integrales, y a la masa resultante se le inyecta aire a presión. Así, se consigue un producto con menos densidad, muy ligero y esponjoso.

- **Puedes encontrar variedades sin azúcar** añadido, por ejemplo de arroz o de quinoa hinchados. Pero, como ocurre con los copos, hay que fijarse bien en la etiqueta porque su composición varía mucho de una marca a otra. Para darles un toque dulce, añádeles especias como la canela o fruta deshidratada.

Los azucarados, solo puntualmente

Están dirigidos especialmente a los niños y, en general, son muy dulces. Los que añaden azúcar aportan, de media, un 19 %; los chocolateados, un 23 %; y los que incorporan miel, un 30 %. Aunque no suelen ser demasiado ricos en sal y en grasas, no se recomienda tomarlos habitualmente.

- **Los rellenos con crema de leche o de chocolate** son otra de las presentaciones preferidas por los más pequeños de la casa. Pero hay que tener en cuenta que además de una elevada cantidad de azúcares (un 28 % de media) aportan también grasas saturadas que no convienen. Existen alternativas más saludables y también apetitosas para endulzarlos en casa, como añadir chocolate negro troceado o frutas como el plátano.

Cómo preparar en casa una exquisita granola

Pica un puñado de almendras, otro de avellanas y semillas de calabaza al gusto y mézclalos en un bol con copos de avena, uvas pasas, arándanos deshidratados, un poco de pasta de dátiles y un chorrito de aceite de oliva virgen. **Extiende la masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel sulfurizado y hornea a 170º durante 15-20 minutos**, vigilando que la granola no se tueste demasiado. Sácala del horno cuando esté dorada, déjala enfriar y guárdala en un bote hermético. Se conservará bien entre 2 y 3 semanas.

EN QUÉ HAY QUE FIJARSE AL MIRAR LA ETIQUETA

✤ **Azúcares añadidos.** La cantidad máxima que puede llevar un cereal para considerarlo saludable es de 5 g por cada 100 g de producto. No te fíes, tampoco, del reclamo comercial "sin azúcares añadidos", porque los cereales pueden contener otros edulcorantes (sirope, extracto de malta, miel...) que los conviertan en un producto excesivamente dulce.

✤ **Grasas.** La diferencia entre unos y otros puede ser enorme. Lo ideal es que no superen los 3 g de grasa por cada 100 g (puede ser algo más si llevan frutos secos). Sin embargo, algunos suman hasta un 8 % de grasa porque se les añaden aceites, chocolate... Las grasas les aportan sabor y textura, pero si son saturadas o trans, pierden calidad nutricional.

✤ **Sal.** Esta y también los aditivos salados se emplean tanto para darles sabor como para conseguir y mantener la textura de los cereales, pero lo recomendable es que no superen los 0,3 g por cada 100 g de producto.



Ensaladas completas y ricas en proteínas

Estas propuestas, sabrosas y muy saludables, se han convertido en platos únicos con solo un paso: añadiendo alimentos que aportan unos 15-20 g de proteínas

Con carne blanca o roja

A la proteína de 100 g de carne blanca, o 70 de roja, se suma la del yogur o del queso.



De pavo al curry
Mézclalo cortado en dados con lechuga, pasas, tomate, picatostes y salsa de yogur.



Con jamón de pato y naranja
Lleva rúcula, nueces, cebolla, queso fresco, un poco de pasta y aliño de mostaza.



De conejo en escabeche
Con arroz, cebolla y zanahoria en juliana, canónigos, tomate seco y vinagreta de arándanos.

Con pescado o frutos del mar

Añade unos 150 g. Si no llegas, compensa con legumbres, huevo, frutos secos...



De mejillones
Esta lleva, además, mézclum, patata, huevo duro (más proteína), cherrys y aceitunas.



Poke bowl
De quinoa, salmón marinado, habas de soja (edamame), alga wakame y mango.



Xató
Una receta que combina bacalao, anchoas, atún, aceitunas, escarola y salsa romesco.

Con huevo en todas sus formas

En realidad necesitarías añadir dos; completa el plato con semillas, queso, etc.



Poché
Pon cuscús como base y añade apio, zanahoria, pepino y cilantro. Corona con el huevo.



A la plancha
Con aguacate, espinacas, calabaza asada y aliño de albahaca queda muy cremosa.



Relleno
Tomate Rosa, cintas de calabacín, queso feta y huevo relleno de trocitos de oliva.

TAMBIÉN DE ORIGEN VEGETAL

Prueba otras preparaciones con estas fuentes de proteína.



✤ Falafel
Sirve estas "croquetas" de garbanzos con hoja de roble, remolacha y cebolla encurtida.

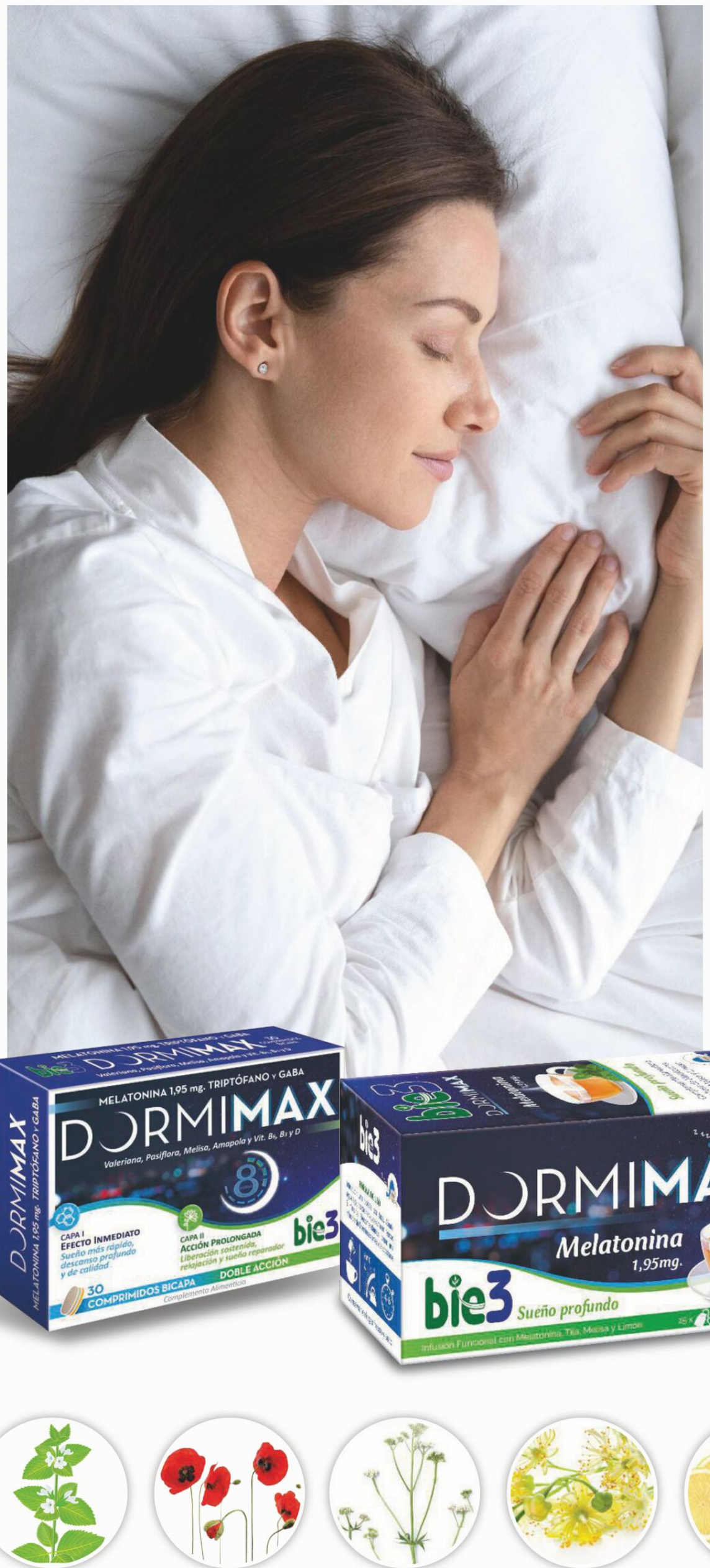


✤ Altramuces
Quedan fantásticos con tomate, ventresca de atún, ajitos encurtidos y pepinillos.



✤ Tofu
Marinado en hierbas, sírvelo con cogollos, pipas de calabaza, hortalizas picadas y pesto.

EL SUEÑO *más feliz*



Con la llegada del otoño, el insomnio se convierte en un problema de lo más habitual. Dormimax®, ahora también en formato infusión, es el producto para el descanso más completo del mercado.

El cambio de estación, la vuelta a la rutina, el estrés, así como la disminución de las horas de luz y la llegada del frío, aumentan las alteraciones del sueño en la población española, según señala la comunidad científica. **Dormimax®**, desarrollado en exclusiva por el laboratorio farmacéutico de **bio3**, presente en tu farmacia desde hace más de 50 años, es la solución más recomendada para el cuidado de tu descanso diario.

Con la mayor concentración de ingredientes y plantas naturales del mercado, la probada eficacia de la gama **Dormimax®** recae en su formulación. Cada ingrediente ha sido seleccionado cuidadosamente y es clave para disfrutar de un sueño profundo y reparador. **Dormimax®** no provoca "resaca matinal",tolerancia o dependencia, y está indicado en casos de insomnio, fase del sueño retrasada, desfase horario o trastornos del sueño por trabajos a turnos.





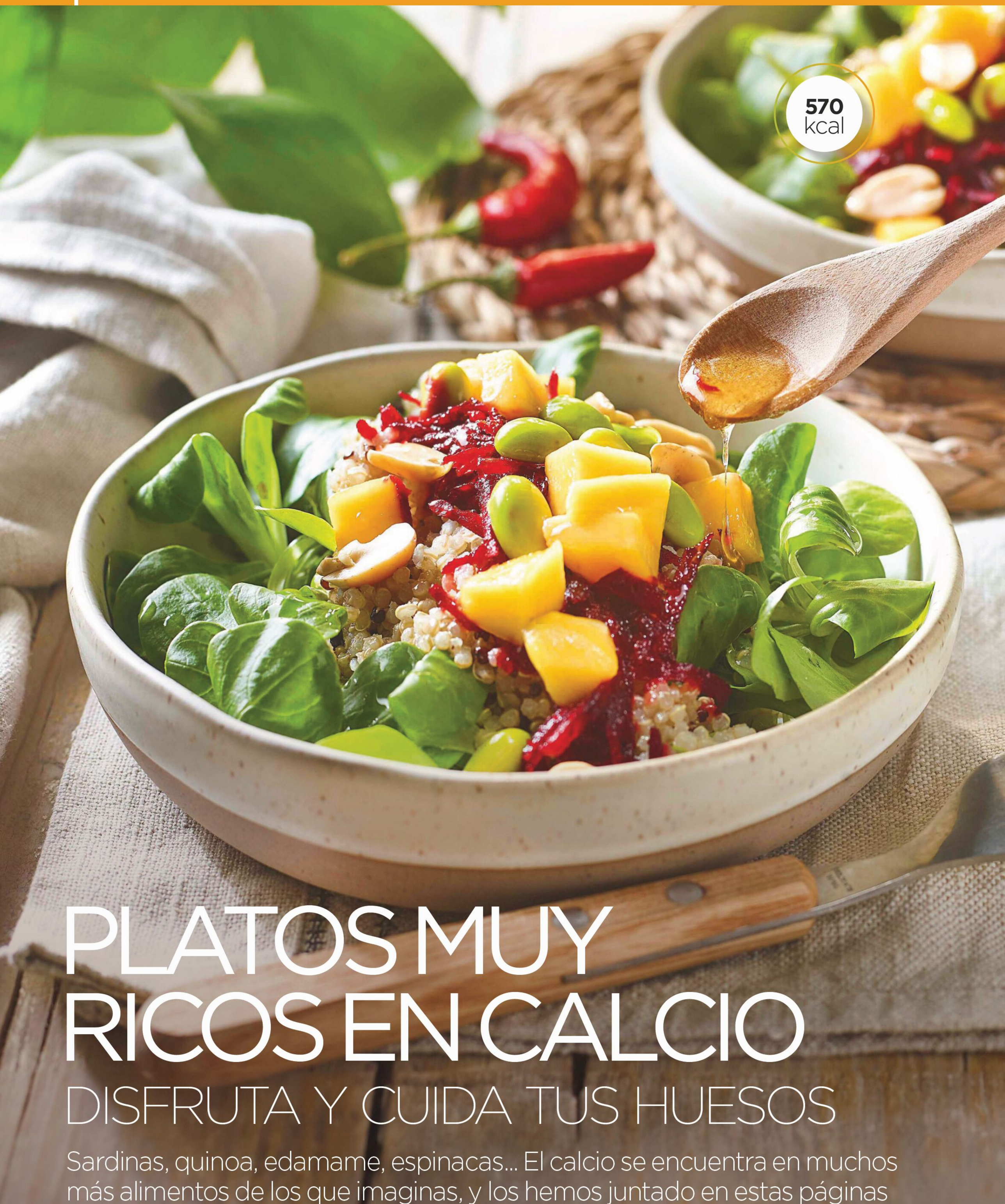
UNA SOLUCIÓN **natural**

Dormimax® en su nuevo formato en infusión, contiene **Melatonina** 1,95 mg, **Tila**, **Melisa** y **Limón**, combinación que logra una tisana muy agradable y relajante, ideal para las estaciones de otoño e invierno.

Dormimax® cuida de tu descanso de una forma natural, eficaz y segura.

Dormimax® está disponible en comprimidos bicapa y en infusión. Consulta con tu médico o farmacéutico.

www.bio3.es



PLATOS MUY RICOS EN CALCIO

DISFRUTA Y CUIDA TUS HUESOS

Sardinas, quinoa, edamame, espinacas... El calcio se encuentra en muchos más alimentos de los que imaginas, y los hemos juntado en estas páginas





SERGIO FERNÁNDEZ

Cocinero y profesor
de hostelería

Quinoa y soja con mango

Tiempo: 45 min + remojo
Dificultad: Baja

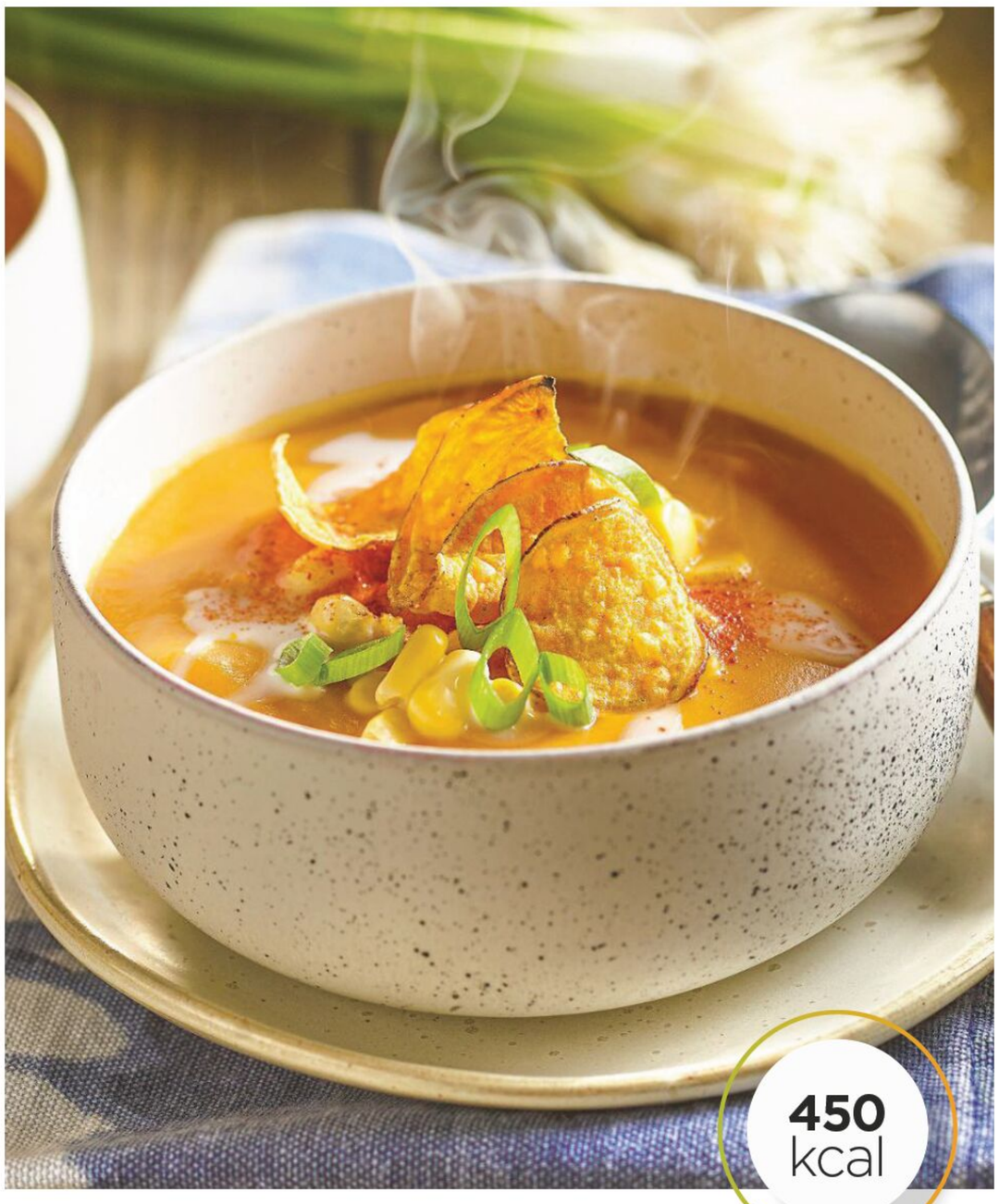
Para 2 personas:

• 100 g de quinoa • 100 g de edamames (vainas de soja) • 30 g de cacahuetes • 300 g de mango • 1 remolacha • 75 g de canónigos • 1 limón • 2 cdas. de miel • 1 guindilla • 1 cda. de miso blanco • 2 cdas. de aceite • 1 lima

Lava la quinoa y déjala en agua fría con un chorrito de limón 3 h. Lávala y ponla en un cazo con el doble del volumen de agua y un poco de sal, tápalo y cuece. Cuando empiece a hervir, baja el fuego y mantenla tapada 15 min. Deja que se enfríe en una bandeja.

Hierve los edamames en agua con sal unos 5 min. Escúrrelos, sácalos de la vaina y resérvalos. Pela el mango y córtalo en cubos.

Prepara el aliño. Retira las semillas de la guindilla y trocéala. Mézclala con el zumo de la lima, el miso, la miel y el aceite. Dispón los canónigos en el fondo de los platos, por encima la quinoa mezclada con la remolacha rallada y esparce los edamames y el mango. Decora con los cacahuetes y aliña.



Crema con boniato, maíz y leche de coco

Tiempo: 60 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

• 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 2 boniatos grandes • 2 zanahorias • 1 l de agua o de caldo vegetal • 200 ml de leche de coco • 300 g de maíz cocido y escurrido • ½ cdita. de pimentón • 1 cdita. de tomillo • Aceite de oliva virgen extra • Pimienta • Sal

Pela, pica y pocha la cebolla y los ajos en una cazuela con aceite de oliva y sal, durante 10 minutos. Seguidamente, agrega las zanahorias y un boniato pelados y troceados, el caldo y las especias, y cocina a fuego suave durante unos 30 minutos desde el momento que arranque a hervir.

Añade la leche de coco (o nata si la prefieres) unos 10 minutos antes del final y salpimienta al gusto. Bate la mezcla y, por último, incorpora el maíz cocido, integrándolo bien todo.

Haz láminas finas con el otro boniato, espolvoréalas con pimentón y sal, rocía con aceite de oliva y hornea unos 30 min a 200º. Sirve la crema y añade los chips en el último momento con algunos tropezones de maíz.



Caballa al horno con frutos secos

Tiempo: 30 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 4 caballas
- 8 tomates
- 1 cebolla
- 10 g de piñones
- 10 g de nueces
- 10 g de almendras
- 10 g de pipas saladas
- Tomillo • Aceite de oliva
- Vinagre de Jerez
- Pimienta negra • Sal

Limpia las caballas, retira las espinas y la cabeza, y deja solo los lomos (o cómpralas limpias). Lávalos y sécalos con papel de cocina. Precalienta el horno a 200º. Lava los tomates, córtalos en rodajas y colócalas, ligeramente encaballadas, en una fuente refractaria engrasada con unas gotas de aceite.

Pela la cebolla, córtala en juliana y disponla encima. Salpimienta, añade 1 ramita de tomillo troceada, riega con un hilo de aceite y asa 10 min. Pon encima el pescado con la piel hacia abajo y cocina 5 min más.

Trocea las nueces y las almendras, y mézclalas con las pipas y los piñones. Añade 2 cdas. de vinagre y 3 cdas. de aceite, y remueve. Reparte la verdura y el pescado en los platos y riégalos con la vinagreta.



Ensalada de espinacas *baby* y queso feta

Tiempo: 25 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 100 g de espinacas *baby*
- 1 calabacín
- 40 g de almendras peladas
- 40 g de avellanas peladas
- 40 g de nueces peladas
- 100 g de queso feta • 40 g de miel • 40 ml de vinagre de vino blanco • Unos tallos de cebollino • Pimienta
- Aceite de oliva • Sal

Trocea los frutos secos y tuéstalos, en el horno precalentado a 180º, durante 10-12 minutos. Retira y deja enfriar. Lava las espinacas *baby* y el cebollino, y pica este último.

Despunta y lava el calabacín, y córtalo en tiras finas y largas, desechando la parte central de las semillas. Escáldalas en agua salada solo durante 30 segundos. A continuación, refréscalas con agua fría y escúrrelas bien.

Para el aliño, bate la miel con el vinagre, 40 ml de aceite, pimienta y sal. Mezcla las verduras con el queso feta cortado en dados, los frutos secos y el cebollino picado. Reparte la ensalada en cuatro platos y alíñala con la vinagreta de miel.



Sardinas asadas con escalibada

Tiempo: 1 h y 30 minutos **Dificultad:** Baja

Para 4 personas:

- 20 sardinas grandes
- 2 berenjenas
- 2 pimientos rojos
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 4 ramitas de perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Lava las berenjenas y los pimientos, y pela las cebollas. Coloca las hortalizas en una fuente de hornear y pincha las berenjenas con la punta del cuchillo. Rocía todo con aceite de oliva y sala.

Cocina los pimientos al horno, precalentado a 180º, 30 minutos; 40 minutos las berenjenas y 1 hora las cebollas. Deja enfriar tapados con papel sulfurizado, quítales las pieles y las semillas, córtalos en juliana y mézclalos aliñándolos con sal, perejil picado y aceite.

Limpia las sardinas, separa los lomos y lávalos. Pica los ajos y el perejil, y mézclalos con 1 dl de aceite de oliva. Unta el fondo de una fuente con ese aceite, sala las sardinas, ponlas en la fuente, úntalas con el aceite y hornea 10 min a 200º. Sírvelas con la escalibada.



Bandeja de tofu, patatas y champiñones

Tiempo: 1 h y 15 minutos **Dificultad:** Baja

Para 6 personas:

- 500 g de tofu firme
- 4 patatas
- 400 g de champiñones
- 2 pimientos
- 2 cebollas
- 4 ajos
- 1 cdita. de pimentón
- 1 cdita. de ajo en polvo
- ½ cdita. de cilantro en polvo
- 2 cdas. de tamari
- Aceite de oliva
- Sal
- 4 hojas de kale
- 2 aguacates
- 1 limón

Escurre el tofu y sécalo bien con un paño de cocina. Córtalo en dados. En un bol grande, mezcla el tamari con el pimentón, el ajo, el cilantro, aceite de oliva y sal. Luego añade el tofu y deja macerar un ratito para que se impregne bien.

Lava las patatas y trocéalas con la piel. Limpia las setas y córtalas en rodajas. Trocea los pimientos y corta los ajos en rodajas. Añade la verdura al tofu, mezcla, ponlo todo en una bandeja y hornea 45 min a 200º. Deja enfriar y guarda en un envase hermético.

Lava bien la kale, retírale el tallo central y pica las hojas. Sirve cada ración de tofu con hortalizas acompañada de un cuarto de aguacate, una rodaja de limón y la kale picada.



Cheesecake fácil sin horno

Tiempo: 1 hora + reposo
Dificultad: Baja

Para 8 personas:

• 250 g de galletas (3 para decorar) • 70 g de mantequilla • 400 g de requesón • 4 láminas de gelatina neutra • 1 cdita. de aroma de vainilla • 100 g de azúcar • 130 ml de nata para montar • 50 g de chocolate fondant • 50 ml de leche

✣ **Trocea** las galletas y mézclalas con la mantequilla derretida. Pon 6 aros en los platos y reparte la mezcla. Deja la gelatina 5 min en agua fría. Mezcla el requesón, el azúcar y la vainilla, y bate con varillas eléctricas 2 min. Añade la gelatina escurrida y diluida en 35 ml de agua hirviendo y mezcla.

✣ **Monta** la nata bien fría y agrégala a la mezcla anterior con movimientos suaves. Vierte sobre la galleta y deja en la nevera 2-3 h.

✣ **Pica** el chocolate en un bol, vierte la leche caliente y remueve hasta lograr una mezcla homogénea. Dispón 1 cda. sobre cada pastelito y decora con media galleta.



Semifrío de yogur y frutas

Tiempo: 30 minutos
Dificultad: Baja

Para 4 personas:

• 400 g de yogur de fresa • 100 ml de nata para montar • 3 cucharadas de azúcar • 3 hojas de gelatina • 50 g de frambuesas • 100 g de melón • El zumo de ½ limón • ½ melocotón

✣ **Pon** la gelatina en un cuenco con agua fría hasta que se ablande. Corta la pulpa del melón y el melocotón en dados; rocía este último con el zumo de limón.

✣ **Escurre** la gelatina, disuélvela en 2 cdas. de agua caliente y mézclala con el yogur. Semimonta la nata, que debe estar muy fría, con el azúcar. Agrégala a la preparación anterior, poco a poco y con movimientos envolventes.

✣ **Lava** las frambuesas, escúrrelas y sécalas. Reserva algunas para decorar y añade el resto a la crema de yogur con el melón y el melocotón. Vierte en un molde alargado y ponlo en el congelador 3 h.



Crema de almendras

Tiempo: 30 minutos
Dificultad: Baja

Para 6 personas:

• 150 g de almendras peladas • 125 g de azúcar • 1 l de leche desnatada • 2 cdas. de maicena • 1 ramita de canela • 2 cdas. de canela en polvo

✣ **Tuesta** las almendras en una sartén antiadherente hasta que tomen color. Luego, colócalas en el vaso de la picadora y tritúralas hasta pulverizarlas.

✣ **Disuelve** la maicena en un vaso de leche y pon a calentar el resto de la leche con el azúcar y el palito de canela. Cuando rompa a hervir, incorpora la maicena disuelta y las almendras picadas.

✣ **Calienta** esta mezcla hasta que vuelva a hervir. En ese momento, retírala del fuego, viértela en cuencos individuales y déjala enfriar. Justo en el momento de servir, espolvorea cada crema con un poco de canela en polvo.

VERÓNICA
ECHEGUI

TAMAR
NOVAS

ALBA
GALOCHA

CON LA COLABORACIÓN ESPECIAL DE
ALBERTO
AMMANN

¿ACEPTARÍAS QUE
TE **JUZGASE UNA IA?**

JUSTICIA ARTIFICIAL

UNA PELÍCULA DE **SIMÓN CASAL**

LÚCIA MONIZ, AFONSO PIMENTEL, PAULA MORADO Y SANTI PREGO

GUION SIMÓN CASAL DE MIGUEL Y VÍCTOR SIERRA · DIRIGIDA POR SIMÓN CASAL DE MIGUEL · PRODUCIDA POR MARIELA BESUIEVSKY, CHELO LOUREIRO Y GERARDO HERRERO · COPRODUCIDA POR PANDORA DA CUNHA TELLES Y PABLO IRAOLA

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA DIEGO CABEZAS · MONTAJE IRENE BLECUA (AMAE) · SOFIA ORIANA INFANTE · DIRECCIÓN DE ARTE CURRU CARABAL · SONIDO DIEGO CASARES (APSA) ELSA FERREIRO Y PEDRO CÓIS · DIRECCIÓN DE PRODUCCIÓN CARLOS AMOEDO · DIRECCIÓN DE VESTUARIO JUANA MARTÍNEZ

UNA COPRODUCCIÓN HISPANO-PORTUGUESA

EN CINES
13 DE **SEPTIEMBRE**

Ideas para comer sano y sorprender a tu paladar

Elegir ingredientes y cocciones saludables no está reñido con el disfrute y las explosiones de sabor. El cocinero de Saber Vivir te lo demuestra con sus sugerencias de este mes, que van de unas crepes vegetales a unas empanadillas de manzana

Tomar más legumbres

• **Filetes rusos de altramuces. Pélalos y sofríelos con cebolla, puerro y ajo durante unos 12 minutos. Aparta del fuego, añade una yema de huevo y, poco a poco, pan rallado hasta que la preparación espese; tritura y deja enfriar. Con ayuda de harina, forma pequeños filetes rusos y dóralos en aceite. Puedes servirlos con una vinagreta de mostaza.**



BONITO EN ESCABECHE RÁPIDO

Usa la olla a presión para tenerlo listo en pocos minutos. **Échale unos dientes de ajo,** clavo, bolitas de pimienta, tomillo y laurel. Riega con aceite de oliva, vino blanco y un chorro generoso de vinagre. Mantén a fuego medio 5 min con la olla tapada y, transcurrido ese tiempo, agrega unas porciones de bonito, sazona con sal, da un hervor sin tapa 1-2 min y deja enfriar.



CREPES DE ESPINACAS

Solo tienes que hervir 200 g de espinacas y escurrirlas muy bien. Tritúralas junto con un huevo, 80 ml de leche y 40 g de harina, y salpimienta. Cuaja crepes en una sartén hasta terminar la "masa".

• **Puedes rellenarlas con un salteado** de langostinos o gambas al ajillo, con una mezcla de requesón y frutos secos, con tiras de tortilla a la francesa, jamón y daditos de tomate...

Chupito de melón

✤ **Aprovecha los que están demasiados maduros** o ligeramente golpeados para hacer este tentempié de media mañana. Pela y trocea el melón, mézclalo con un picadillo de hierbabuena, una pizca de pimienta y unas gotas de zumo de limón. Tritura hasta obtener una mezcla homogénea, enfría y sirve.

Quesos en compañía

Saltea unos piñones y, una vez dorados, deja que se enfríen en una cucharada de aceite de oliva: este atrapará todo el aroma del piñón. Pasados unos minutos, haz una pasta con ambos ingredientes y repártela sobre las lascas o cuñas de queso.

Mejillones al curry

Sofríe ajo picado con algo de aceite de oliva, espolvorea una pizca de harina y de curry. Riega con un poco del líquido de cocer los mejillones y da un hervor. Justo al final introduce la carne de los mejillones y deja reposar unos minutos.



Bocado dulce

• **Pela y trocea manzanas, saltéalas en una sartén con algo de aceite, canela, anís en grano y piñones. Riega con miel y deja reducir. Reparte esta elaboración sobre obleas pequeñas de empanadillas, cierra y pinta los bordes con huevo. Hornea a 180º hasta que se doren y resulten crujientes. Espolvorea con azúcar glas o sírvelas tal cual como merienda o postre.**

TU PROPIO FIAMBRE DE PAVO

Es más fácil de lo que imaginas. Tan solo debes comprar unos contramuslos y seguir esta receta:

• **Trocea finamente la carne,** mézclala con un picadillo de ciruelas, uvas y albaricoques deshidratados, miga de pan hidratada con Jerez dulce, huevo batido, sal, tomillo y pimienta.

• **Rellena un molde rectangular,** presiona bien y hornea a 170º 35-40 minutos.

• **Retira del horno** y deja enfriar con peso encima para que se compacte. Solo te queda desmoldarlo y cortarlo en lonchas.

VEGETALES ENVUELTOS EN UNA CAPA CRUJIENTE

✤ **Albóndigas de coliflor.** Hervida, aplástala hasta conseguir un puré. Mézclala con ajo en polvo, orégano, dados de jamón, yema de huevo y harina. Forma albóndigas, fríelas o hazlas en el horno, y sírvelas con salsa de tomate casera.

✤ **Croquetas de arroz.** Extiende arroz hervido sobre un círculo de papel film. Reparte aguacate y salmón ahumado en el interior, envuelve uniendo los extremos, forma una croqueta y retira el film. Pásalas por huevo y sésamo, hornéalas hasta que se doren y acompaña con salsa de soja.







✤ **MARTA VERONA**
Cocinera y nutricionista
Máster en el Basque Culinary Center y profesora de Nutrición Culinaria en la Univ. Complutense (Madrid)

ALIMENTOS QUE PUEDEN EVITAR MÁS DE UN DOLOR DE CABEZA

Sé que la dieta puede influir en que aparezca un dolor de cabeza, pero ¿hay alimentos que me pueden ayudar a prevenirlo o a que se me pase? He oído, por ejemplo, que conviene beber más agua.

Araceli Moro (Salamanca)



• **Hay alimentos que nos dan un "empujoncito"** para cuidar nuestro cerebro, reducir la inflamación y, con ello, prevenir la aparición de dolor de cabeza.

• **Toma pescado azul y frutos secos.** Contienen omega 3 a raudales que tiene un efecto antiinflamatorio, crucial para reducir el dolor de cabeza. Para cumplir con las ingestas recomendadas de este nutriente, deberíamos comer una ración diaria de frutos secos (un puñadito) y 2 raciones de pescado azul a la semana.

• **Come las uvas sin pelar.** El resveratrol que contienen, un polifenol antioxidante que protege al cuerpo y al cerebro, se concentra en el hollejo. También está en las moras y en los cacahuetes.

• **Pon cúrcuma y jengibre en infusiones,** zumos, aliños y cremas. Ambos contienen principios activos, curcumina y gingerol, que son potentes antiinflamatorios y antioxidantes.

• **Hidrátate y muévete.** Ganarás salud cardiovascular y regularás la circulación, mejorando las cefaleas.

2 MANERAS DE ALIGERAR UNA SALSA CASERA

• **Usa leche evaporada en vez de nata,** por ejemplo, en una salsa de queso. Es común utilizar nata para dar textura a las salsas, pero tienen un elevado contenido en grasa que, además, puede provocar que se corten al calentarlas. Con la leche evaporada, que tiene idéntica textura y la mitad de grasa, obtendrás los mismos resultados.

• **Mezcla mostaza con fruta.** Esta salsa es deliciosa y vas a usar mucho menos aceite. Tritura medio mango con una cucharada de mostaza, 50 ml de aceite de oliva, sal y pimienta. Puedes guardarla una semana en la nevera en un envase hermético.





¿EL AZÚCAR MORENO Y LA PANELA SON LO MISMO?

Hay tal cantidad de azúcares y endulzantes "naturales" que no sé cuál es mejor. ¿En qué se diferencian estos dos y qué me aconsejas?

Carlota Iglesias (Ourense)

• **La diferencia entre el azúcar moreno y el blanco** radica en el mínimo refinado del primero, por lo que mantiene las vitaminas y minerales de la caña de azúcar. Sin embargo, esa cantidad de micronutrientes no merece la pena si tenemos en cuenta la cantidad de azúcar y sus calorías (400 kcal por 100 g).

• **La panela, en cambio, no se refina, y por eso también conserva** las vitaminas y minerales de la caña de azúcar. Su valor calórico es algo menor que el del azúcar, pero es algo simbólico. Sabiendo todo esto, la mejor opción para mí es endulzar con dátiles, higos o fruta madura, o con especias como la canela.

QUÉ COMER ANTES DE HACER EJERCICIO

Voy a nadar por la mañana, pero a esa hora no tengo hambre y algún día me ha dado un leve mareo. ¿Qué me recomendarías?

Juan Ortega (Burgos)

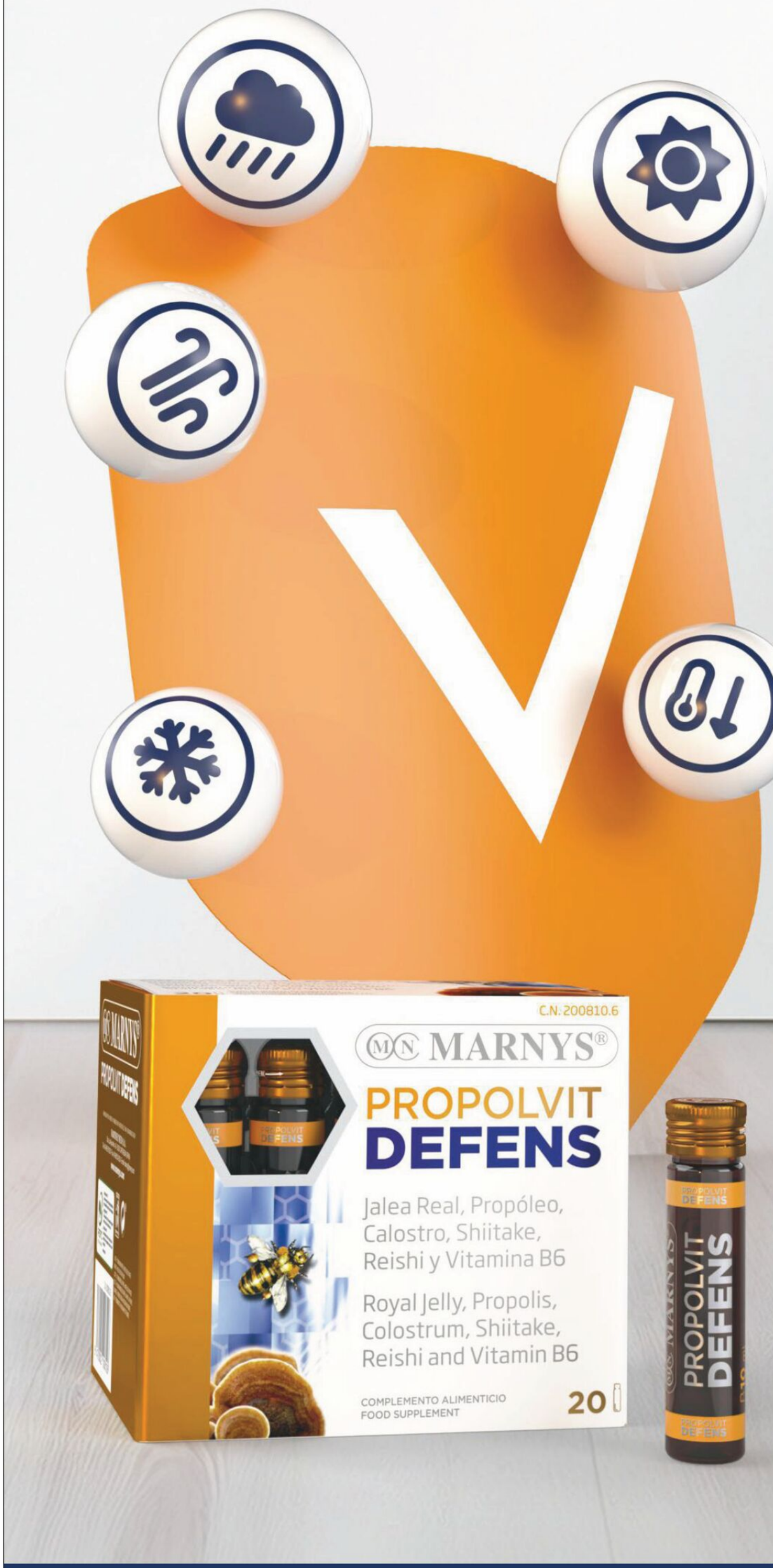
- **Antes de entrenar, tu cuerpo necesita** que le des gasolina en forma de carbohidratos sencillos como los de la fruta (plátano, dátiles...) y carbohidratos complejos para tener resistencia; esos te los dan los cereales.
- **Si te cuesta comer a primera hora,** quizá te irá bien esta receta porque concentra alimentos energéticos en un solo bocado: bolitas de *carrot cake*.
- **Tritura en un robot de cocina** 100 g de copos de avena, 1 zanahoria rallada, 50 g de nueces, 40 g de crema de cacahuete, 60 dátiles Medjoul deshuesados y 1 cda. de canela. Haz bolitas de unos 2 cm (son densas) y rebózalas con coco rallado.
- **Después toca recuperar el músculo.** Durante la actividad física, se rompen parte de las fibras musculares y hay que repararlas con proteínas. Mi postentreno favorito es un bol con yogur (proteína de calidad), crema de cacahuete (una legumbre que suma más proteínas y grasas saludables) y fruta fresca, cargada de agua y antioxidantes.



Después de la actividad física necesitas tomar proteína de calidad y antioxidantes

MARNYS®

PON A PUNTO TUS **DEFENSAS**



De venta en herbolarios, farmacias y parafarmacias.

Más en **marnys.com**

Consejos de Belleza



Mantén bien hidratada la piel de esa zona y lávate las manos antes de aplicarte cualquier producto

UNOS PÁRPADOS SIN ROJECES, SEQUEDAD NI PICOR

Son una de las zonas más sensibles del rostro, y si sufres alguno de estos tres síntomas, puede ser un indicio de una dermatitis de los párpados.

- **Es más frecuente** en las personas de piel muy sensible, con alergias (al polen, la polución o los metales de algunos cosméticos) o que no se desmaquillan (o lo hacen con productos no específicos).
- **Cómo mejora.** Evita a toda costa tocarte los ojos y rascarte, aunque notes picor. Si tienes que desmaquillarte el resto de la cara, lávate las manos previamente para eliminar las bacterias que se alojan allí y que podrían empeorar el problema.
- **Revisa tus rutinas.** Usa a diario productos hidratantes y calmantes que sean hipoalergénicos. Asegúrate de que son específicos para la piel sensible (con pocos ingredientes, sin perfume) para restaurar la integridad de la piel.



ACNÉ POSTSOLAR

Tras semanas de exposición al sol, la capa superficial de la piel se vuelve más gruesa como medida de protección; **el exceso de células hace que los poros se taponen y aparezcan granitos.** Para controlarlos, exfóliala a menudo usando cremas con enzimas o ácidos en baja concentración, menos irritantes.

MUY FÁCIL Y RÁPIDO

✤ **El rubor de moda**
El colorete se aplica en la manzana de las mejillas, no en el pómulo, y se difumina hacia la mandíbula para dar un aspecto saludable y deportivo.

✤ **Champú detox antimetales**
Utilízalo de vez en cuando si vives en una zona de aguas duras. Filtra los minerales y los metales que se encuentran en el agua y que hacen que el cabello sea más poroso.

✤ **Piel rejuvenecida**
Los ingredientes gluconolactona, ácido lactobiónico y ácido maltobiónico frenan la reacción entre el colágeno y los azúcares (glicación). Por eso, mejoran la palidez y el amarilleamiento de la piel envejecida.

¿Sabías que...?

La postura más recomendable para dormir es sobre el costado izquierdo, ya que facilita el drenaje linfático y la eliminación de toxinas. Lo confirma un estudio publicado en *The Journal of Neuroscience*.

Árbol del té en tus uñas

Si te aparecen hongos, empapa un trozo de algodón con un aceite vegetal, añade una única gota del aceite del árbol del té y aplícalo en la uña que tratar 2-3 veces al día.

Para el pelo castigado

1-2 nueces de mascarilla reparadora antes del lavado sobre el cabello seco pueden ayudarlo. Luego lávalo de forma habitual y termina siempre con acondicionador.



UN SÉRUM MUCHO MÁS EFICAZ

Muchas veces olvidamos que para que el sérum hidratante sea realmente eficaz hay que "sellarlo". ¿Cómo se consigue?

- **Cúbrelo con otro producto** (un sérum o una crema) que contenga lípidos: aceites vegetales, ceramidas, escualeno, etc.
- **Estos mantienen los activos** hidratantes dentro de la piel –evitan que salgan de nuevo hacia el exterior– y, además, reparan el manto hidrolipídico dejándola más protegida y mucho más elástica.

2 en 1

- **Los beneficios de los aceites para labios. Tienen una textura no grasa ni pegajosa y, en cambio, aportan activos solubles en agua y en aceite para conseguir unos labios más jóvenes, repulpados y atractivos. Algunas fórmulas van más allá e incluso dan color, por lo que son tratamiento y maquillaje en un solo producto.**

Acertar con el color cuando te aplicas el tinte en tu casa

Si tu cabello tiene muchas canas, el resultado puede ser un poco más claro de lo que esperabas, sobre todo si eliges un color muy vivo. Tenlo en cuenta si vas a cambiar de tinte y te lo pones tú.

Cuidar las cejas "retocadas"

✤ **El *microblading* en una técnica de maquillaje semipermanente** que define y rellena las cejas; el pigmento se deposita en la epidermis, la capa más externa de la piel (que se va renovando). Como el pigmento se daña con el sol, ponte fotoprotector sobre las cejas, como haces con el resto de la cara, para que te dure más.



ALARGA EL EFECTO BUENA CARA DE LAS VACACIONES

Usar gotas iluminadoras es un gesto que favorece a cualquier edad. Eso sí, conviene elegir el tono que mejor se ajuste al de la piel.

- **Consigue puntos de luz** en los pómulos, la parte alta de la nariz y el hueso de la ceja.
- **O ilumina toda la piel.** Añade unas gotitas a tu crema facial de día. También funciona con una CC Cream y la base de maquillaje.
- **Aplica las gotas directamente** sobre la piel con una brocha o una esponja, aunque también puedes hacerlo con los dedos. Pon poca cantidad para que el resultado sea natural.



Manos con un aspecto más joven

Una solución rápida y eficaz consiste en aplicar por las mañanas un producto de cosmética *flash* (una ampolla o sérum tensor) en el dorso de las manos. A continuación, si las notas resecas, ponte una crema de manos.



Aromas que te dan fuerza

Para afrontar un encuentro para el que necesitas más control y confianza en ti misma, usa perfumes con flores blancas, como el jazmín, el nardo y el ylang-ylang. La ciencia de los aromas también recomienda los que tienen notas amaderadas como el cedro, el pachuli y el energizante vetiver.

x.com/byneontelegram
byneon Neon147

La transición al cabello canoso

MANTENER EL PELO BONITO Y CUIDADO

Con el tiempo, las células que fabrican el pigmento que da color a nuestro pelo se agotan. Si tus canas van en aumento y quieres olvidarte para siempre del tinte, te ayudamos a lucirlas



M.ª TERESA ALCALDE

Lda. en Farmacia y experta en Dermocosmética

Por fin nos estamos liberando de la tiranía del tinte. Actrices, presentadoras de televisión, mujeres anónimas... Cada vez son más las que abandonan las mechas y la coloración para dejar sus canas al aire.

• **En realidad, el pelo blanco favorece.** Hay muchos prejuicios (injustos) contra las canas. Contrariamente a la creencia popular, el pelo blanco puede dar un aspecto juvenil. ¿Por qué? El blanco ilumina, crea un efecto halo alrededor del rostro que, por una percepción óptica, suaviza las arrugas y da un efecto menos cansado que el cabello oscuro, que marca los rasgos y profundiza las arrugas.

Si tú también has decidido que ha llegado el momento de lucir tus canas, vamos a ayudarte a hacer el cambio, tanto si vas a ocuparte tú de ello, como si te pones en manos de tu peluquero.

Cómo hacerlo en casa

Disimular las raíces canosas es todo un desafío. Si eres rubia clara, lo tienes más fácil porque quedan mejor camufladas entre el cabello teñido. En cambio, si eres castaña o morena, hay que reconocer que el contraste es más escandaloso. Afortunadamente, hay distintas técnicas que ayudan a que se siga viendo bonito.

• **Peinados que ayudan a disimular.** El cabello hacia atrás y con efecto húmedo (*wet hair*) es uno de los más favorecedores. Los recogi-



¿Se puede retrasar su aparición?

✤ **Sí, es posible prevenir el proceso de formación de las canas** y conservar más tiempo el color natural del cabello. Uno de los principios activos que lo logran (el Palmitoyl tetrapeptide-20 que se incluye en algunos champús, lociones...) aumenta la pigmentación del cabello tras su aplicación progresiva. Está respaldado por estudios de eficacia, aunque deben darse ciertas condiciones.

✤ **Es eficaz si las canas aparecen en personas jóvenes** y si quedan cabellos que mantienen su color. En cambio, no funciona en quienes tienen el cabello blanco desde hace años.

✤ **Que no falte la vitamina B12 y betacarotenos** en la dieta puede ayudar a retrasarlas. No hay estudios concluyentes, pero parece que la primera mejora la microcirculación y los segundos pigmentan el pelo.



dos, como moños y coletas bajas, agrupan los cabellos y esconden los cambios de color de las fibras. Y las diademas gruesas o un pañuelo anudado en forma de bandana, colocados estratégicamente, tapan la zona donde el cabello cambia antes de color (parte superior).

• **Tintes temporales y espráis retocarraíces.** Son dos productos que unifican el color y resisten hasta el siguiente lavado.

• **Tintes semipermanentes en todo el cabello.** Si no te gustan los resultados que obtienes con los dos productos anteriores, siempre puedes utilizar un tinte semipermanente para ocultar las canas mientras el cabello crece. Cubre total o parcialmente las canas y se elimina progresivamente (dura entre 4 y 8 lavados), así que puedes dejar de usarlo cuando las canas tengan la longitud suficiente.

Los tintes que se van eliminando con los lavados te ayudan a unificar el color y hacer una transición progresiva al pelo con canas

• **Un buen maquillaje desvía la atención.** Para el rostro, usa una base de maquillaje o una crema con color para tener una piel impecable, e ilumina el rostro con el colorete o la barra de labios.

Así te ayudan en la peluquería

El cabello crece de 1 a 2 cm por mes, así que ten paciencia porque el proceso será un poco largo. Puede pasar casi un año antes de que el resultado sea impecable. Por eso (incluso aunque hagas todo el camino por tu cuenta), no estará de más que hagas una visita a tu peluquera para que te asesore según la textura de tu cabello y la cantidad de canas que tengas.

• **La coloración que más las disimula.** Opta por la coloración natural orgánica a base de barros. Ayuda a cubrir las canas y, además, aporta mucha luz y brillo.

• **Pero si quieres mostrarlas, corta por lo sano.** Lo ideal es realizar un corte de pelo radical para eliminar la mayor cantidad posible del

NI TODAS SON IGUALES NI SON MÁS RESISTENTES

• **Hay 2 tipos de canas, grises y trasparentes.** La cana gris tiene la médula (parte central del cabello) de color negro y porosa, mientras que la cana trasparente tiene la médula blanca, densa y menos permeable. Un mismo pelo puede tener zonas con la médula negra y otras zonas con la médula blanca.

• **Las canas crecen más rápido.** Uno de los factores de crecimiento del cabello es más activo en los pelos blancos que en aquellos que siguen pigmentados. Además, otra sustancia que frena el crecimiento del cabello es más activa en el cabello pigmentado.

• **No existe relación entre canas y caída.** Las canas también caen durante la alopecia androgénica, la renovación del cabello del otoño, etc.

• **Los fumadores tienen más canas prematuras** que los no fumadores. El motivo es el aumento de los radicales libres, que dañan los melanocitos del folículo capilar.

cabello con color y, de paso, estar cómoda en el proceso.

Técnicas para presumir de ellas

Si no quieres cortarte el pelo pero sí deseas que tu melena se empiece a ver grisácea o casi blanca desde el primer día, ponte en manos de tu peluquera para que lleve a cabo la transformación. Te puede proponer varias opciones.

- **Decolorar la melena al completo y matizarla.** El matiz es un baño de color que se queda en la superficie del cabello decolorado. En este caso se hace con un tono gris (claro u oscuro). Es importante que sepas que si tu cabello está teñido de un color muy claro o está muy dañado, esta técnica no se podrá aplicar. El proceso puede requerir varias horas y tiene que realizarse con extremo cuidado, vigilando constantemente

> Hacerte unas mechas de color grisáceo que se vayan entremezclando con tu cabello difumina el efecto raíz

cómo evoluciona. Después, ya en casa, tendrás que utilizar un buen acondicionador y un buen producto reparador.

- **Hacer mechas grises que se mezclen con tu pelo.** Esta técnica de *balayage* o reflejos se denomina *grey blending*. Las mechas se suelen realizar en la zona más cercana a la cara, que es donde las canas son más abundantes. De esta forma, el "efecto raíz" se difumina y el cabello blanco se integra de forma natural en la melena. A medida que las canas aumentan y se vuelven más plateadas o blancas, el color del *grey blending* se va adaptando y es cada vez más claro. Esta técnica suele ser la preferida por los profesionales y por la mayoría de las mujeres.
- **Aclarar un poco más las puntas.** Si ya tienes muchas canas y las habías dejado sin teñir, el peluquero puede aclarar algunas puntas para crear un efecto más blanco y radiante.

Las características del pelo canoso

Su textura y aspecto son muy diferentes a los del cabello pigmentado; si no lo has notado, fíjate en esto: las canas son más ásperas y rebeldes porque tienen menos lípidos que el cabello pigmentado y, además, los lípidos de la cutícula están menos ordenados.

- **Eso hace que sea áspero al tacto, poco elástico,** opaco, más poroso (y por ello

Alterna un champú matizador con otro nutritivo o hidratante para que el pelo esté más elástico



NUESTRA SELECCIÓN

BIOKERA
Mascarilla Fresh Violet Shot, 19,20 €. Sin sulfatos ni parabenos y con açaí, lavanda, índigo, grosellero negro y remolacha.

CLEARÉ INSTITUTE
Champú matizador violeta, 14,65 €. Tiene pigmentos y extractos botánicos que iluminan. Hay que usar guantes.

I.C.O.N.
Pure Light acondicionador, 29 €. Con algas marinas que fortalecen el cabello y hoja de banana que estimula el crecimiento.

SCHWARZKOPF
Bonacure Color Freeze Silver Shampoo, 7,40 €. Incluye un activo que sella la superficie de la fibra para mantener el color.



más frágil ante la entrada de contaminantes del aire, el cloro y los metales del agua, etc.), con más tendencia al encrespado y menos manejable.

Necesita cuidados específicos

El cabello que ha perdido la melanina suele amarillear y perder brillo porque se oxida con los rayos UV y con tóxicos como el humo del tabaco. Por eso, si quieres que esté bonito y saludable, evita la exposición.

• **Utiliza productos con pigmentos violetas.** En cuanto las canas empiecen a aparecer, úsalos al menos una vez cada 15 días. Lo explica la Teoría del color: cuando se mezclan dos colores opuestos en el círculo cromático –como el amarillo y el violeta– se neutralizan los reflejos amarillentos de la cana y esta recupera el blanco inmaculado.

PARA QUE TE FAVOREZCAN TODAVÍA MÁS

• **Renueva tu corte de pelo.** Sientan bien las medias melenas y las cortas, con el acabado pulido. También los cortes poco estructurados, como el *wob* (cuadrado, sobre los hombros y ligeramente ondulado), degradados, con mechones, ondulados o con efecto despeinado. El objetivo es dar al rostro un aspecto dinámico.

• **Enfatizar el color un poco más.** En ocasiones, las canas tienen un tono apagado. Para mejorarlas se pueden acentuar con un tinte de color gris (plata, humo) o blanco. Potencian las canas con un color más bonito y homogéneo.

• **No uses el champú matizador en todo el pelo.** Aplícalo solo en el área en la que detectas la coloración indeseada, que será principalmente de medios a puntas. Utilizarlo en la totalidad del cabello puede pigmentarlo con tonos azulados no deseados.

• **Altérnalo con uno hidratante o nutritivo.** Limpian con suavidad el cuero cabelludo y dejan el cabello elástico y manejable. Los

Usa productos con pigmentos violetas para eliminar los reflejos amarillentos y obtener un color más luminoso

violetas suelen resecar la fibra porque contienen agentes limpiadores fuertes. Por eso, es recomendable ajustar su frecuencia de uso a las necesidades de tu cabello. Asegúrate de que este segundo champú no contiene colorantes amarillos o naranjas que puedan "manchar" las canas.

• **Usa acondicionador o mascarilla en cada lavado.** Tu melena estará más hidratada y controlarás mejor el encrespamiento (*frizz*). Elige fórmulas para cabellos muy deshidratados o secos y refuerza su acción con un acondicionador sin aclarado.

• **Protege tu cabello del sol durante todo el año.** El pelo gris (o blanco) es más sensible a los rayos UV, por lo que es recomendable cubrirlo y usar productos protectores que eviten que amarillee.

• **Hazte tratamientos específicos en la peluquería.** La enzimoterapia es un tratamiento reconstructor idóneo para estos cabellos. Aporta ácido hialurónico y sella su cutícula.

Pierde volumen donde de verdad lo necesitas

Estos sencillos ejercicios son muy eficaces para lograr un cuerpo más firme, rebajar la grasa acumulada y mantener a raya esas zonas difíciles que todas tenemos. **CRISTINA MÉRIDA**

Si dedicas 2 días a la semana a trabajar tus zonas "conflictivas", aquellas que necesitan un plus de esfuerzo, puedes empezar a notar los resultados más pronto de lo que crees. Por eso, este mes te propongo una serie de ejercicios muy concretos para mejorar, por una parte, glúteos, caderas y abdomen, donde tendemos a acumular más grasa; y, por otra, la cara interna de brazos y muslos, que es donde antes comienza a aparecer la flacidez.

- **Puedes dividirlos por zonas, dedicando un día** a los ejercicios de brazos, pecho y espalda, y otro día a los de cintura, abdomen y piernas. Otra alternativa es combinarlos, eligiendo 3 o 4 por sesión.



Bascula la pelvis ligeramente hacia delante para mantener la columna recta.

Usar una goma elástica es otra opción si no dispones de pesas

1 PARA LOS MICHELINES DE LA ESPALDA

De pie, con las piernas separadas a la anchura de las caderas, sujeta dos pesas de 1 kg por delante del cuerpo y a la altura del pecho, con las palmas de las manos hacia abajo.

- **Mueve el brazo** derecho hacia atrás, llevando la palma de la mano hacia arriba (A). A continuación vuelve hacia delante, con la palma de nuevo hacia abajo, y recupera la posición inicial.
- **Ahora ábrelo** y flexiónalo ligeramente hacia atrás, sin cambiar la posición de la palma (B). Combina los dos movimientos y haz 8 repeticiones con cada brazo, manteniendo un ritmo constante en la respiración.

Incluye en tu rutina habitual los que trabajen más tus puntos débiles



Al girar la palma, verás que puedes tirar un poco más hacia atrás.

Haz cardio y súmale fuerza

- **Sal a andar con algo de peso.** Puedes llevar una mochila con carga, ponerte unas tobilleras de peso o sujetar dos botellines de agua llenos, por ejemplo.
- **Elige el lastre según las zonas** que quieres tonificar y aprovecha tus caminatas para fortalecerlas.

2 TONIFICA LOS BRAZOS POR DETRÁS

Colócate con las piernas un poco más separadas que en el ejercicio anterior y déjalas semiflexionadas.

• **Inclínate** ligeramente hacia delante y lleva los brazos hacia atrás, sujetando una mancuerna en cada mano. En esta postura, comienza a hacer movimientos cortos y rítmicos de los brazos hacia arriba. Mantén el movimiento durante 1 minuto, cogiendo y soltando el aire de forma rítmica.

• **Las pesas** no tienen por qué ser las mismas que las del ejercicio anterior. Si notas que te cuesta mantener el movimiento el tiempo indicado, prueba con unas un poco más ligeras, de ½ kg. Poco a poco irás ganando fuerza y podrás aumentar el peso.



La cabeza debe quedar en línea con la espalda para no forzar el cuello

Alimentos que son aliados

• **Huevo.** Es rico en proteínas completas, imprescindibles para que nuestra musculatura se mantenga en perfecto estado.

• **Aguacate.** Según un estudio publicado en el *Journal of Cosmetic Dermatology*, consumirlo habitualmente contribuye a aumentar la elasticidad y la firmeza de la piel.

La zona superior y trasera de los brazos tiende a descolgarse si no la activamos con ejercicios específicos. Estos son rápidos pero efectivos

3 REAFIRMA LA CARA INTERNA DEL MUSLO

De pie y sin inclinarte, desplaza la pierna derecha hacia fuera hasta donde puedas, mientras la izquierda permanece flexionada. Lleva hacia delante los brazos.

• **Estira y flexiona** la pierna izquierda bajando tu cuerpo hacia el suelo. Debes notar cómo la cara interna de esa pierna trabaja cuando está estirada. Haz 8 repeticiones, mantén la posición de la foto (con el cuerpo lo más bajo posible) 30 segundos y repite la serie completa con el lado contrario.



Estirar los brazos hacia delante ayuda a no perder el equilibrio.

4 MOLDEA GLÚTEOS Y PIERNAS

Boca arriba, apoya los pies en el suelo.

• **Con toda la espalda** en el suelo, abre las piernas y junta ligeramente los pies, como si fueras una ranita. Sube y baja el cuerpo despegando las caderas y apretando los glúteos 8 veces, mientras mantienes las rodillas separadas.

• **Quédate en alto** y abre y cierra las piernas, haciendo fuerza al cerrar y controlando el movimiento al abrir. Haz 8 repeticiones, descansa unos segundos y repite de nuevo.



5 GLÚTEOS Y PECHO, MÁS FIRMES

Colocate en la "postura del gato" (a cuatro patas) sobre la colchoneta.

- **Sube la pierna derecha** mientras desplazas el peso del cuerpo hacia delante, doblando los codos. Vuelve hacia atrás bajando la pierna hasta tocar el suelo y repite el ejercicio. Hazlo 8 veces con la pierna derecha en alto y otras 8 con la izquierda.
- **Cuando domines** el ejercicio, podrás desplazar el cuerpo manteniendo todo el tiempo la pierna en alto: además de trabajar los músculos pectorales y los brazos, harás un estupendo ejercicio de equilibrio.

Ponte delante de un espejo y fíjate en que la columna no se arquee



Tómate tu tiempo para realizar los ejercicios. Es importante que tu postura al hacerlos sea correcta y que notes cómo los músculos trabajan

Otra opción más sencilla consiste en apoyar en la cintura la mano del lado al que vas a inclinarte.



Acompaña con tu mirada el movimiento del brazo con el que sujetas la mancuerna.

6 AFINA LA CINTURA Y ESTIRA LA ESPALDA

Colócate de rodillas y estira la pierna derecha dejando el lateral del pie en el suelo.

- **Lleva las manos** por detrás de la cabeza y realiza inclinaciones del cuerpo hacia la izquierda (A). Haz 8 repeticiones por cada lado, manteniendo la espalda firme y el abdomen activo. Inspira al incorporarte y espira al inclinar el cuerpo.
- **Repite la postura** de inicio del ejercicio, pero ahora apoya sobre la colchoneta el brazo del mismo lado de la pierna que hayas doblado (puedes empezar por la derecha, como en la foto).
- **Coge una pesa** con la mano izquierda y lleva el brazo en alto (B). Coge aire y, mientras lo sueltas, baja el brazo y pásalo entre el cuerpo y el otro brazo, girando el tronco al mismo tiempo (debes notar como se estira el lateral de la espalda). Vuelve a subir el brazo, repite 8 veces y haz lo mismo con el lado contrario.

Logras un beneficio general

- **Ganas agilidad.** Al rebajar la grasa acumulada y fortalecer los músculos, tu cuerpo responderá mucho mejor. Moverte te costará menos, y te apetecerá más.
- **Huesos más protegidos.** Unos músculos en forma actúan como un eficaz sostén protector en ellos y, además, estabilizan las articulaciones.

Fotografía: Jose Oyón

7 REFUERZA LA PARTE BAJA DEL ABDOMEN

Ponte, boca arriba, sobre la colchoneta.

- **Eleva los brazos** y flexiona las rodillas, dibujando un ángulo de 90º. Junta y sube las piernas, contrayendo bien el abdomen y acercando las manos a los tobillos todo lo que puedas (A).
- **Baja las piernas,** descansa unos 30 segundos y vuelve a repetir toda la secuencia 3 veces en total.
- **Sube otra vez** las piernas, pero ahora lleva los brazos por detrás de la cabeza. Inspira profundamente y, al espirar, despega la parte alta de la espalda contrayendo bien el abdomen. Alterna el movimiento de brazos y piernas hacia delante y hacia atrás (B).
- **Haz dos series** de 8 repeticiones, manteniendo el abdomen bien apretado durante todo el ejercicio.

Apoya la cabeza en un cojín si notas que tus cervicales se tensan



Acerca las manos a las piernas hasta donde puedas. No pasa nada si no llegas tan alto.

goodorming

Grafeno Visco Jade



PVP DESDE 2.595€

¿QUIERES MEJORAR TU DESCANSO Y DISFRUTAR DE UN SUEÑO REPARADOR?

- Combate los efectos asociados al estrés.
- Efecto refrescante.
- Regula la temperatura corporal.
- Hipoalergénico.

Grafeno

SUPER SOFT CARBONO

Sanitized

Tejido técnico Sanitized T11-15. Viricida, antibacteriano

Bayscent GINSENG

Tratamiento Bayscent® con aromaterapia Ginseng, creado por el laboratorio Tanatex de BAYER®

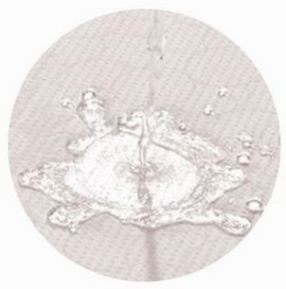
La aromaterapia ayuda a mejorar el bienestar.



PVP DESDE 300€

Almohada Grafeno Visco Jade Self Sunclean

Tejido impermeable a los líquidos.



selfSUNCLEAN

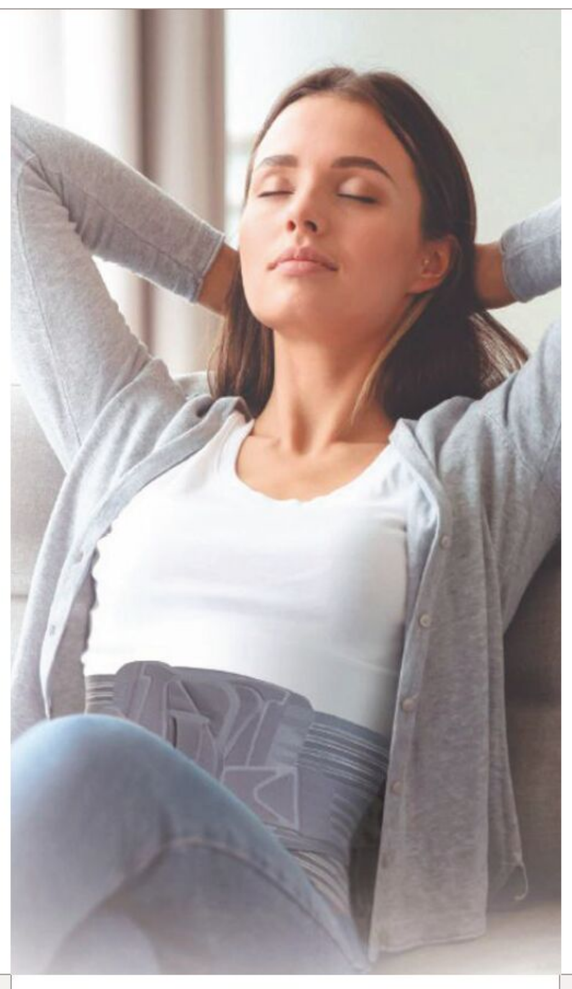
S-CLEAN SUN CLEAN SYSTEM

bluesign approved · Responsible Care Good Chemistry at Work · cleantech switzerland · OEKO-TEX STANDARD 100 · OEKO TEX STANDARD 100 · TÜVRheinland CERTIFIED · OMS · ISO · Grafeno · JADE · INFRARROJO LEJANO · CARBONO · TEXTILES DE CONFIANZA · aitex · CertiPUR-US · RECHAZO IMITACIONES GARANTIZADO

MÁXIMOS CONTROLES DE CALIDAD PARA UN PRODUCTO SUPERIOR

Fajas con tejido exclusivo

PRIMSpine* incorpora en la mayor parte de sus fajas el exclusivo tejido de doble canal *BOOSTfit*, un tejido elástico, altamente transpirable, que aporta gran adaptación, compresión y comodidad. Más información: **www.primspine.com**



Mascarilla con biocelulosa

La fórmula de Bio Enzymes Mask Anti-Edad Cuello, de Talika, incluye ácido hialurónico y vitamina B3.



Un capricho pastelero

Desde su obrador en Alicante, Fran Segura crea postres de temporada y los envía a casa. **franseguraco.com**



Nueva gama de quesos rallados

La presenta Millán Vicente, y se compone de variedades creadas para cocinar *pizza*, pasta, nachos y gratinados.



Tratamiento de cabina y en casa

Clínicas María Padilla propone reforzar su tratamiento anticelulítico con el complemento Super Dren. ⊕



Regalarse una joya

La colección Infinity Blue, de Murona, se inspira en el color del cielo y la majestuosidad de los océanos.



Centella asiática para las piernas

Legvass, de Marti-Derm, aporta otros ingredientes como el castaño de Indias y la esencia de eucalipto.



Cuidados de la piel masculina

Unperfect, de Júlia Bonet, es una línea de cuidado facial formulada específicamente para los hombres.



Envoltorios más sostenibles

Albal lanza unas bolsas de papel compostable pensadas para guardar y transportar en ellas los bocadillos.



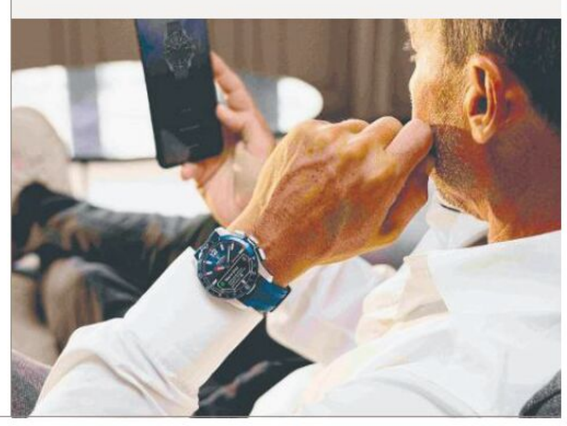
Setas en suplemento

Propolvit Defens se elabora con reishi y shiitake, jalea real, propóleo, vitamina B6 y calostro. ⊕



Elegancia en tu muñeca

Festina Connected D es un reloj conectado (*smartwatch*) que fusiona elegancia y vanguardia tecnológica.



*PRIMSpine cumple con la legislación vigente de productos sanitarios

Desmaquillante en formato sólido

Wild Rain presenta Palawan, un bálsamo limpiador de textura fundente, elaborado con aceite de aguacate y vitamina E.



Mimar la zona del contorno de ojos

I am the Eye Cream, de Silvia Oliete, incluye manteca de karité, aceite de avellana, cafeína y ácidos hialurónico y tranexámico.



Disfrutar de un pescado muy nuestro

Banco de Boquerones organiza en sus 8 restaurantes de Barcelona la Ruta del Boquerón, que ofrece platos especiales con este ingrediente.



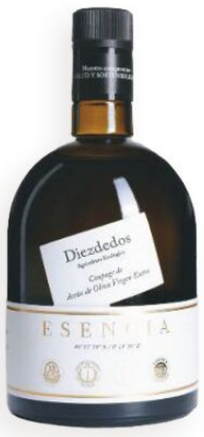
Cosmética contra imperfecciones

Sebiaclear de SVR incluye entre sus ingredientes la niacinamida y el gluconato de zinc. Es una línea de cuidado tanto facial como corporal.



Aceite de oliva *gourmet*

El virgen extra Diezdedos ha recibido el galardón de oro en la última competición internacional de aceite de oliva.



Una feria con mucho estilo

La empresa de construcción sostenible Strongforms se une a la Design Week Málaga 2024 como patrocinador oficial.



Consulta con tu médico o farmacéutico



Retentiva

1. Buen ojo

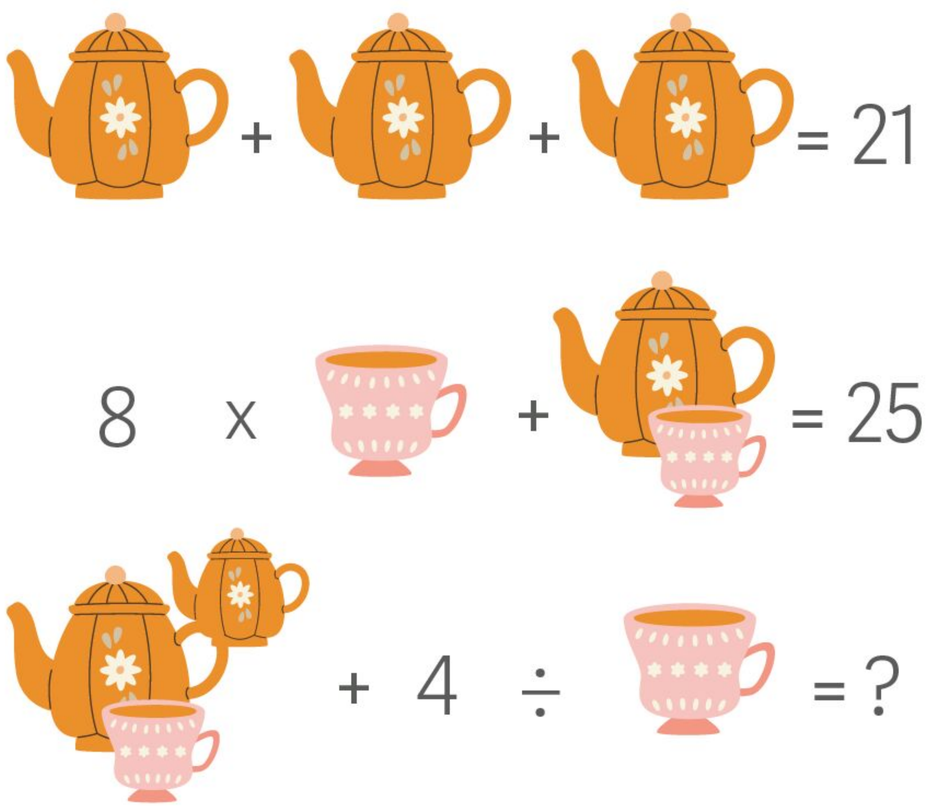
Observa esta fotografía atentamente. Luego, tápala y lee la lista de palabras que mostramos más abajo. ¿Detectas todas las que NO has visto? Subráyalas.



Espárrago, pera, brócoli, manzana, espinacas, tomate, fresas, melón, coles de Bruselas, melocotón, naranja, judías, aguacate, cereza, kiwi.

Inteligencia numérica

2. Cuenta. La tetera y la taza tienen un valor cada una. ¿Los deduces y haces la operación?



Cultura general

3. Una de dos. Lee atentamente estas frases y marca la respuesta correcta.

1. ¿Cuál de estos animales no duerme?

☐ Tiburón ☐ Caballo

2. ¿A qué actriz llamaban "la Divina"?

☐ Greta Garbo ☐ Marilyn Monroe

3. El corazón bombea sangre a todo el cuerpo en...

☐ 60 segundos ☐ 90 segundos

4. ¿Qué colores tiene la bandera de Polonia?

☐ Rojo y blanco ☐ Azul y amarillo

5. ¿Cuál de estos libros fue escrito por Cervantes?

☐ *La Galatea* ☐ *La Celestina*

Soluciones

1. Buen ojo
Brócoli, espinacas, fresas, melón, melocotón, judías y kiwi.

2. Cuenta
La tetera vale 7 y la taza vale 2. El resultado final es 10.

3. Una de dos
Tiburón, Greta Garbo, 60 segundos, Rojo y blanco, *La Galatea*.

Con la colaboración de la Sociedad Española de Neurología (SEN)

Observación

4. Idénticas. Fíjate en todos los detalles de estas dos relajantes ilustraciones, aparentemente iguales. En realidad, hay cinco diferencias entre ellas. ¿Las ves?





Agilidad

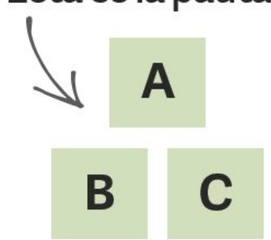
5. Encadenadas. Encuentra las 3 bebidas que se esconden en esta tabla enlazando una casilla con otra en cualquier dirección sin que se crucen las líneas.

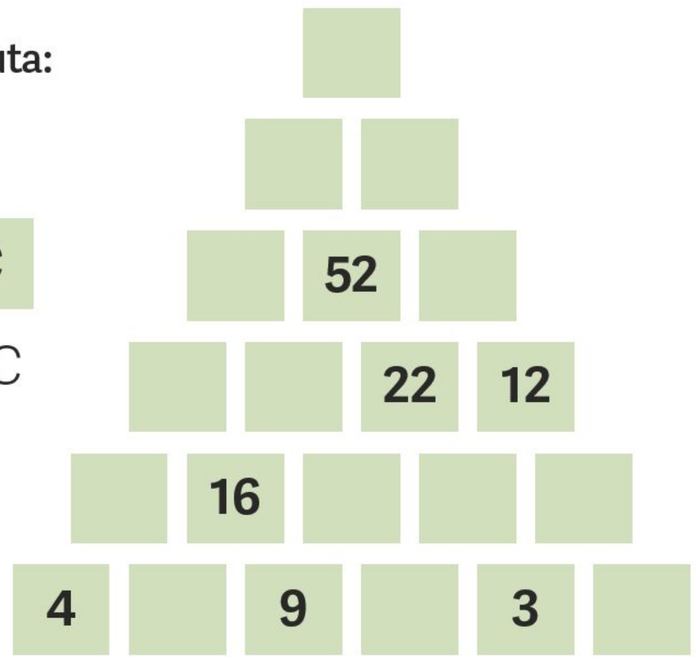
Z	N	F	U
U	I	O	S
R	M	I	O
F	E	O	N
R	E	S	C

Cálculo

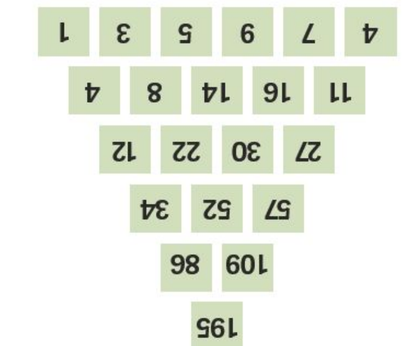
6. Pirámide. Complétala sabiendo que el número que tienes que escribir en cada cuadrado es la suma de los dos en los que se apoya.

Esta es la pauta:

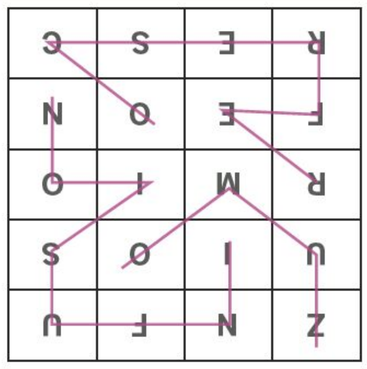




6. Pirámide



5. Encadenadas



4. Idénticas



MÁS DATOS EN LA MEJOR WEB DE SALUD

ACTUALIDAD AVANCES MÉDICOS SALUD ACTIVA

SABER VIVIR tve

SUSCRÍBETE

WWW.SABERVIVIRTV.COM



Arterias y corazón se hacen más flexibles con el ejercicio



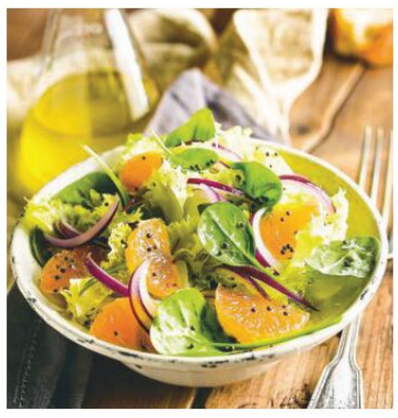
NUTRICIÓN

Los alimentos que aportan calcio y los que te lo roban



DRA. MARIAN ROJAS ESTAPÉ

Las claves para ser una persona vitamina



SABER COMER

25 alimentos que reducen la inflamación



ESTILO DE VIDA

Contar los pasos que das ayuda a caminar más



BELLEZA

Los tintes que menos dañan el cabello

fb.me/SaberVivirWeb @SaberVivir_Tv @SaberVivirTv

Apúntate a la Newsletter

Recibe cada semana en tu *mail* las últimas noticias de salud y los mejores consejos para cuidarte día a día. Descarga este código QR y tendrás acceso a la información más actualizada de **Saber Vivir.**

SABER VIVIR tve

DIRECTORA Charo Sierra

DIRECTORA DE ARTE Mireia Trepat
JEFA DE REDACCIÓN Eva Blasco
REDACCIÓN Eva Mimbrero, Soledad López (redactora jefa web)

MAQUETACIÓN Agustina Arguijo
TRATAMIENTO DE IMAGEN Lorena Glave
SECRETARIA DE REDACCIÓN Sandra Peña

DIRECTORA EDITORIAL DE ÁREA Elisabet Silvestre

COLABORADORES EXTERNOS M.ª Teresa Alcalde, Dr. Manel Esteller, Sergio Fernández, Dr. Valentín Fuster, María T. López, Sara Mansa, Dr. Francisco Marín, Cristina Mérida, Abraham del Moral, Isabel Osuna, Laura Pérez Naharro, Dra. Blanca Rodríguez, Dra. Marian Rojas Estapé, Dra. Teresa Romanillos, Dr. Sagrera-Ferrándiz, Gema Salgado, Marta Verona

FOTOGRAFÍA Archivo RBA, Getty Images, Gtresonline, Jump, Shutterstock, Stocksy, Twinkle Images

REDACCIÓN Y ADMINISTRACIÓN
Diagonal, 189. 08018 Barcelona. Tel. 934 157 374. Fax 932 177 378
E-mail: sabervivir@rba.es

RBA PUBLIVENTAS

CEO Enrique Blanc
DIRECTORA GENERAL Ariadna Hernández Fox
DIRECTORA COMERCIAL NACIONAL DE REVISTAS FEMENINAS María del Mar Casals
DIRECTOR DE NEGOCIO DIGITAL Serafín González
SUBDIRECTOR DE ESTRATEGIA COMERCIAL DIGITAL Iván Lorente
SOLUCIONES DE IMPLEMENTACIÓN DE PUBLICIDAD DIGITAL Alicia Cortés

MADRID Y NORTE
DIRECTORA DE OFICINA Arantxa Sánchez
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén González
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Belén Pérez-Bedmar
SUBDIRECTORA DE PUBLICIDAD Silvia Montalbán
JEFA DE PUBLICIDAD Juncal Utrilla
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Yolanda Trigueros
Publicidad Madrid López de Hoyos, 141. 28002 Madrid.
Tel. 915 106 600

BARCELONA Y LEVANTE
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Ángela Carpio
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Olga Fernández
DIRECTORA DE PUBLICIDAD Cristina Hombravella
COORDINADORA DE PUBLICIDAD Ainhoa Argente del Castillo
Publicidad Barcelona Diagonal, 189. 08018 Barcelona.
Tel. 934 157 374

RBA REVISTAS

PRESIDENTE Ricardo Rodrigo
EDITORA Ana Rodrigo
DIRECTOR GENERAL CORPORATIVO Joan Borrell
DIRECTORA GENERAL Aurea Diaz

DIRECTORA DE MARKETING Berta Castellet
DIRECTORA CREATIVA Jordina Salvany
DIRECTORA EDITORIAL Susana Gómez Marculeta
DIRECTOR GENERAL DE OPERACIONES Josep Oya
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN Ramon Fortuny

DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones
IMPRIME: Rotocobrhi, S. A.
DISTRIBUIDOR EN ARGENTINA: BRIHET E HIJOS, S. A.
DISTRIBUIDOR EN MÉXICO: INTERMEX
DEPÓSITO LEGAL: B-39072-2000
EDICIÓN: 01-2025
PRINTED IN SPAIN
ISSN: 1889-4488
ISSN REVISTA DIGITAL: 2014-6094

ATENCIÓN AL SUSCRIPTOR Y LECTOR: suscripciones@rba.es

La revista Saber Vivir no se hace responsable de la opinión de sus colaboradores en los trabajos publicados.

© RBA REVISTAS, S.L. 2024
© CRTVE SAU, 2024
Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, almacenamiento en cualquier medio o soporte, distribución, comercialización y comunicación pública de la presente publicación, su transformación total o parcial, así como la de sus textos, dibujos, fotografías, portada, marca y cualquier contenido. La prohibición alcanza también a cualquier uso de los contenidos relativos a la denominada inteligencia artificial. Tampoco se pueden utilizar para recopilaciones, reseñas, revistas de prensa o citas, sin la autorización expresa y por escrito de la titularidad de la revista.

La infracción de cualquier derecho sobre la presente publicación, titularidad de RBA REVISTAS, S.L., será perseguida siguiendo las leyes aplicables y se exigirá a los infractores la imposición de las sanciones civiles y/o penales establecidas en la normativa vigente, y las indemnizaciones que correspondan.

rtve

La que quieres

Elisabet Casanovas

Irene Escolar

Paula Usero

Almudena Pascual



Las Abogadas

La nueva serie de RTVE

1

rtve play

HAGAS LO QUE HAGAS... ¡QUE NADA TE PARE!

Traumeel® Sport Gel puede ayudarte a calmar la tensión muscular

#keepmoving



-Heel

traumeel.heel.es